

DJK Köllerbach e.V.
Trainingsplan Winter 2018/2019
gültig ab 15.10.2018

Tag	Zeit/Ort	Gruppe	Trainer
Montag	14.30 - 15.30 Uhr Kyllberghalle	Gymnastikgruppe	Anne Fries
	15.30 - 16.30 Uhr Kyllberghalle	Fit und Vital	Anne Fries
	16.45 - 18.00 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 08/09/10	Lara Altmeyer Celina Schweizer
	17.30 - 18.45 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 06/07	Laura Pack Celina Schweizer
	18.45 - 20.30 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 05 und älter	Karen Altmeyer
	20.30 - 22.00 Uhr Kyllberghalle	Jungsenioren	Ortwin Krebs
Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr Rathaushalle	Bambinos 3-5 Jährige	Michaela Schäfer Heike Müllers
	16.00 - 17.00 Uhr Rathaushalle	6-8 Jährige	Michaela Schäfer Heike Müllers
	17.00 - 18.00 Uhr Rathaushalle	Behindertengruppe	Michaela Schäfer Inge Himbert
Freitag	15.30 - 16.30 Uhr Rathaushalle	6-8 Jährige	Michaela Schäfer Heike Müllers
	16.30 - 17.30 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 08/09/10	Lara Altmeyer Kirstin Felten
	17.30 - 18.30 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 06/07	Svenja Altmeyer
	18.30 - 19.30 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 05 und älter	Svenja Altmeyer
	19.30 - 20.30 Uhr Rathaushalle	Frauenfitness	Michaela Schäfer
	20.30 - 22.00 Uhr Rathaushalle	Jungsenioren	Ortwin Krebs
Sonntag	10.00 - 11.30 Uhr Waldlauf	Waldlauf für Jedermann	Ortwin Krebs

Das Training an der Sportschule für Kaderathleten sowie das Krafttraining oder spezielles Lauftraining finden ausschließlich nach Absprache mit den Trainern statt.

Die Trainingszeiten werden im Einzelnen bekannt gegeben.

Ansprechpartner:

Karen Altmeyer 06806 480399
 Ortwin Krebs 06806 4129
 Michaela Schäfer 06898 64504
 Heike Müllers 06806 440942
 Inge Himbert 06806 47534
 Svenja Altmeyer 0157 71426366

Laura Pack laurapack@web.de
 Kirstin Felten 06806 48514
 Lara Altmeyer 06806 480399
 Anne Fries 06806 9941060
 Hubert Wingen 06806 9827465

Internet: <http://www.djkkollerbach.de>