

DJK Köllerbach e.V.
Trainingsplan Winter 2019/2020
gültig ab 21.10.2019

Tag	Zeit/Ort	Gruppe	Trainer
Montag	15.00 - 16.00 Uhr Kyllberghalle	Fit und Vital	Anne Fries
	16.30 - 18.00 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 09/10/11	Lara Altmeyer Celina Schweizer
	17.15 - 18.45 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 06/07/08	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	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	16.00 - 17.00 Uhr Rathaushalle	6-8 Jährige	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	17.00 - 18.00 Uhr Rathaushalle	Behindertengruppe	Michaela Schäfer Inge Himbert
Freitag	15.30 - 16.30 Uhr Rathaushalle	6-8 Jährige	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	16.30 - 17.30 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 09/10/11	Kirstin Felten
	17.30 - 19.30 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 08 und älter	Svenja Altmeyer
	19.30 - 20.30 Uhr Rathaushalle	Frauenfitness	Michaela Schäfer
	20.30 - 22.00 Uhr Rathaushalle	Jungsenioren	Ortwin Krebs
Samstag	nach Absprache Breitwies	Jahrgang 06 und älter Allgemeines Aufbautraining	Svenja Altmeyer
Sonntag	10.00 - 11.30 Uhr Waldlauf	Waldlauf für Jedermann	Ortwin Krebs

Das Training an der Sportschule findet mittwochs ausschließlich nach Absprache mit den Trainern statt.

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 0174 5947451

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