

DJK Köllerbach e.V.
Trainingsplan Winter 2020/2021
gültig ab 26.10.2020

Tag	Zeit/Ort	Gruppe	Trainer
Montag	15.00 - 16.00 Uhr Kyllberghalle	Fit und Vital	Anne Fries
	16.15 - 17.45 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 2012/13	Laura Pack Celina Schweizer
	17.00 - 18.30 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 2008/09/10/11	Lara Altmeyer Celina Schweizer
	18.30 - 20.15 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 07 und älter	Karen Altmeyer Max Philippi
	20.15 - 22.00 Uhr Kyllberghalle	Jungsenioren	Ortwin Krebs
Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr Rathaushalle	Bambinos	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	16.00 - 17.00 Uhr Rathaushalle	5-7 Jährige	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	17.00 - 18.00 Uhr Rathaushalle	Behindertengruppe	Michaela Schäfer Inge Himbert
Freitag	15.15 - 16.15 Uhr Rathaushalle	5-7 Jährige	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	16.15 - 17.15 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 2012/13	Kirstin Felten Lara Altmeyer
	17.15 - 18.15 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 2008/09/10/11	Kirstin Felten Lara Altmeyer
	18.15 - 19.30 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 07 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 07 und älter Allgemeines Aufbautraining	Svenja Altmeyer
Sonntag	10.00 - 11.30 Uhr Waldlauf	Waldlauf für Jedermann	Ortwin Krebs

Das Training mittwochs für den Jahrgang 2007 und älter findet ausschließlich nach Absprache mit den Trainern statt.

Ansprechpartner:

Karen Altmeyer	06806 480399	Laura Pack	laurapack@web.de
Ortwin Krebs	06806 4129	Kirstin Felten	06806 48514
Michaela Schäfer	06898 64504	Lara Altmeyer	06806 480399
Heike Müllers	06806 440942	Anne Fries	06806 9941060
Inge Himbert	06806 47534	Hubert Wingen	06806 9827465
Svenja Altmeyer	0157 71426366		

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

DJK Köllerbach e.V.
Trainingsplan Winter 2020/2021
gültig ab 26.10.2020

Tag	Zeit/Ort	Gruppe	Trainer
Montag	15.00 - 16.00 Uhr Kyllberghalle	Fit und Vital	Anne Fries
	16.15 - 17.45 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 2012/13	Laura Pack Celina Schweizer
	17.00 - 18.30 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 2008/09/10/11	Lara Altmeyer Celina Schweizer
	18.30 - 20.15 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 07 und älter	Karen Altmeyer Max Philippi
	20.15 - 22.00 Uhr Kyllberghalle	Jungsenioren	Ortwin Krebs
Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr Rathaushalle	Bambinos	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	16.00 - 17.00 Uhr Rathaushalle	5-7 Jährige	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	17.00 - 18.00 Uhr Rathaushalle	Behindertengruppe	Michaela Schäfer Inge Himbert
Freitag	15.15 - 16.15 Uhr Rathaushalle	5-7 Jährige	Jasmin Neuwald Heike Müllers
	16.15 - 17.15 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 2012/13	Kirstin Felten Lara Altmeyer
	17.15 - 18.15 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 2008/09/10/11	Kirstin Felten Lara Altmeyer
	18.15 - 19.30 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 07 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 07 und älter Allgemeines Aufbautraining	Svenja Altmeyer
Sonntag	10.00 - 11.30 Uhr Waldlauf	Waldlauf für Jedermann	Ortwin Krebs

Das Training mittwochs für den Jahrgang 2007 und älter findet ausschließlich nach Absprache mit den Trainern statt.

Ansprechpartner:

Karen Altmeyer	06806 480399	Laura Pack	laurapack@web.de
Ortwin Krebs	06806 4129	Kirstin Felten	06806 48514
Michaela Schäfer	06898 64504	Lara Altmeyer	06806 480399
Heike Müllers	06806 440942	Anne Fries	06806 9941060
Inge Himbert	06806 47534	Hubert Wingen	06806 9827465
Svenja Altmeyer	0157 71426366		

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