

DJK Köllerbach e.V.
Trainingsplan Winter 2016/2017
gültig ab 24.10.2016

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 06/07/08	Kirstin Felten Lara Altmeyer
	17.30 - 18.45 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 02/03/04/05	Svenja Altmeyer Laura Pack
	18.45 - 20.30 Uhr Kyllberghalle	Jahrgang 01 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 06/07/08	Lara Altmeyer Kirstin Felten
	17.30 - 18.30 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 02/03/04/05	Laura Pack Svenja Altmeyer
	18.30 - 19.45 Uhr Rathaushalle	Jahrgang 01 und älter	Christian Bär
	19.45 - 20.30 Uhr Rathaushalle	Frauenfitness	Michaela Schäfer
	20.30 - 22.00 Uhr Rathaushalle	Jungsenioren	Ortwin Krebs
Sonntag	11.00 - 12.00 Uhr Waldlauf	Jahrgang 01 und älter	Christian Bär Karen Altmeyer
	10.00 - 11.30 Uhr Waldlauf	Waldlauf für Jedermann	Ortwin Krebs

Das Training an der Sportschule für Kaderathleten sowie das Krafttraining finden ausschließlich nach Absprache mit den Trainern statt. Die Trainingszeiten werden im Einzelnen bekannt gegeben.

Ansprechpartner:

Karen Altmeyer 06806 480399
Christian Bär 06806 987641
Ortwin Krebs 06806 4129
Michaela Schäfer 06898 64504
Heike Müllers 06806 440942
Inge Himbert 06806 47534

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

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