

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

Tag	Zeit/Ort	Gruppe	Trainer
<b>Montag</b>	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
<b>Dienstag</b>	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
<b>Freitag</b>	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
<b>Sonntag</b>	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](mailto: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>