



Trainingsplan Sporthalle SC Arminia Abteilung Turnen / Judo



Zeiten	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		Zeiten
	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	Platz 1	Platz 2	
08:00															08:00
08:15															08:15
08:30															08:30
08:45															08:45
09:00			A. Essmann				P. Damhuis								09:00
09:15			Fortgeschrittene				Kurs 12x								09:15
09:30			Gesund u. Fit												09:30
09:45													Judo		09:45
10:00			A. Essmann												10:00
10:15			Kurs 12x										Fallschule		10:15
10:30															10:30
10:45													Bart		10:45
11:00															11:00
11:15															11:15
11:30															11:30
11:45	Schulsport		Schulsport		Schulsport		Schulsport		Schulsport						11:45
12:00															12:00
12:15															12:15
12:30															12:30
12:45															12:45
13:00															13:00
13:15															13:15
13:30															13:30
13:45															13:45
14:00															14:00
14:15															14:15
14:30															14:30
14:45															14:45
15:00				B. Rossy											15:00
15:15				Gruppe 1			Reserv.								15:15
15:30				Anfänger			Judo								15:30
15:45							Mädchen								15:45
16:00	M. Engeljakob / A. Morbusch									M. Kracke					16:00
16:15	Kinderturnen 3 - 6 Jahren			B. Rossy						Gruppe					16:15
16:30				Gruppe 2						Anfänger					16:30
16:45	M. Engeljakob			bis 12 Jahre											16:45
17:00	Vital Gym. Frauen			Fortgeschrittene											17:00
17:15															17:15
17:30				B. Rossy						B. Rossy					17:30
17:45	M. Engeljakob			Gruppe 3						Gruppe 2					17:45
18:00				ab 12 Jahre	Fr. Keller		M. Reinwardt			Fortgeschrittene					18:00
18:15				Technik +	Taiji		Kurs 12x								18:15
18:30				Randori						B. Rossy					18:30
18:45			P. Damhuis							Gruppe 3					18:45
19:00	S. Wernicke		Vit. Gym. Frauen	Kreislauf-				M. Roters		ab 12 Jahre			Fr. Tombült		19:00
19:15	Rückengym.		training					Fitnessangebot		Gurtraining			Männertanzgruppe		19:15
19:30								für junge Frauen							19:30
19:45									Fr. Keller						19:45
20:00	S. Wernicke		M. Veldermann		A. Schwennen		S. Wernicke								20:00
20:15	Step-Aerobic		Vital Gym. Frauen		Vital Gym Frauen		Step-Aerobic								20:15
20:30			Kreislauf-		Kreislauftraining										20:30
20:45			training												20:45
21:00															21:00
21:15															21:15
21:30															21:30
21:45															21:45

Schule

Turnen

Kurse Turnen

Judo Judo

Kurse Judo

Taiji /Qigong

Verantwortlich Karin Holtmanspötter