

Gesamttrainingsplan

Spiel- und Sportverein Hagen von 1975 e.V.



Stand: 08.08.2010

Montag

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
14.30-15.30	Vorschulkinder-Turnen	Sporthalle	Turnen + Spielen
15.30-16.30	Mutter + Kind-Turnen	Sporthalle	Turnen + Spielen
16.30-17.30	Geräteturnen	Sporthalle	Turnen + Spielen
17:00-18.30	F-U9	Trainingsplatz 5	Fußball/JSG
17.30-18.30	Funktionsgymnastik	Sporthalle	Turnen + Spielen
17.30-19.30	Training Kegeln ^{*)}	Alpha Bowling	Sportkegeln
17:30-18:30	F-U8	Trainingsplatz 1	Fußball/JSG
17:30-19:00	D-Mädchen	Trainingsplatz 2	Fußball/JSG
17:45-19:15	E-U11 1.+2.	Trainingsplatz 3	Fußball/JSG
18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle	Turnen + Spielen
18:30-20:00	A-Jugend	Trainingsplatz 1	Fußball/JSG
19.30-21.30	Fun-Volleyball	Sporthalle	Fitness f. Jedermann
19.30-21.00	Alt-Senioren Fußball	Sporthalle	Fußball

^{*)}= Training immer in einer ungeraden Woche

Dienstag

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
16:00-17:30	D-U13	Trainingsplatz 1	Fußball/JSG
16:30-17:30	F-U8 1.	Trainingsplatz 2	Fußball/JSG
17:00-18:30	D-U12	Trainingsplatz 4	Fußball/JSG
17:30-19:00	B-Jugend	Trainingsplatz 1	Fußball/JSG
17:30-19:00	C-Mädchen	Trainingsplatz 2	Fußball/JSG
17:30-19:00	D-U13 1.	Trainingsplatz 3	Fußball/JSG
17:30-19:00	C-Jugend	Hagen	Fußball/JSG
18.00-19.30	Jugend Tischtennis	Sporthalle	Tischtennis
19.30-22.00	Damen und Herren Tischtennis	Sporthalle	Tischtennis
19.30-21.00	1. und 2. Herren Fußball	Sporthalle	Fussball

Mittwoch

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
08.00-10.00	Damengymnastik	Sporthalle	Turnen + Spielen
13.30-15.00	Fit über 60	Sporthalle	Turnen + Spielen
16:30-18:00	D-U13 2.	Trainingsplatz 1	Fußball/JSG
17:00-18:00	E-U10 1.	Trainingsplatz 2	Fußball/JSG
17:30-18:30	F-U9	Trainingsplatz 3	Fußball/JSG
18:00-19:30	A-Jugend	Trainingsplatz 1	Fußball/JSG

Donnerstag

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
16:30-17:30	1.F-U8	Trainingsplatz 1	Fußball/JSG
17:00-18:30	1.D-U12	Trainingsplatz 3	Fußball/JSG
17:30-19:00	B-Jugend	Trainingsplatz 1	Fußball/JSG
17:30-19:00	1.D-U13	Trainingsplatz 2	Fußball/JSG
17:30-19:00	D-Mädchen	Trainingsplatz 4	Fußball/JSG
17:30-19:00	C-Jugend	Hagen	Fußball/JSG
17:45-19:15	E-U11 1.+2.	Hagen	Fußball/JSG

18.30-20.00	Freizeitsport	Sporthalle	Fitness f. Jedermann
19.30-21.00	1. und 2. Herren Fußball	Sporthalle	Fussball
20.00-22.00	Damen und Herren Badminton	Sporthalle	Badminton

Freitag

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
15.00-16.00	Handball-Minis	Sporthalle	Handball
16.00-17.30	Handball Jugend jüngerer Jahrgang	Sporthalle	Handball
17.30-19.30	Handball Jugend älterer Jahrgang	Sporthalle	Handball
17.30-19.30	Training Kegeln ^{*)}	Wiebusch	Sportkegeln

^{*)}= Training immer in einer ungeraden Woche

Abnahme Deutsches Sportabzeichen am 04.08./11.08./18.08./25.08./01.09./08.09./

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
18.15-20.00	Abnahme und Vorbereitungstraining	Camper Höhe	Fitness f. Jedermann

Änderungen vorbehalten!

Hinweis:

1. Trainingsplatz 1-5. Infos gelten für Sportanlage in Deinste.
2. Weitere Informationen durch die Abteilungsleiter.