

Gesamtrainingsplan

Spiel- und Sportverein Hagen von 1975 e.V.



Stand: 30.08.2013

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 (Z.Zt. nicht angeboten)	Sporthalle	Turnen + Spielen
16.30-19.00	Training Kegeln	Alpha Bowling	Sportkegeln
17.00-18.30	F-U9	Trainingsplatz 5	Fußball/JSJG
17.30-18.30	Funktionsgymnastik	Sporthalle	Turnen + Spielen
17.30-18.30	F-U8	Trainingsplatz 1	Fußball/JSJG
17.30-19.00	D-Mädchen	Trainingsplatz 2	Fußball/JSJG
17.45-19.15	E-U11 1.+2.	Trainingsplatz 3	Fußball/JSJG
18.00-19.30	C-U15	Kutenholz	Fußball/JSJG
18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	Sporthalle	Turnen + Spielen
19.30-21.30	Fun-Volleyball	Sporthalle	Fitness f. Jedermann

Dienstag

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
16.00-17.30	D-U13	Trainingsplatz 1	Fußball/JSJG
16.30-17.30	F-U8 1.	Trainingsplatz 2	Fußball/JSJG
17.00-18.30	D-U12	Trainingsplatz 4	Fußball/JSJG
17.30-19.00	B-Jugend	Trainingsplatz 1	Fußball/JSJG
17.30-19.00	C-Mädchen	Trainingsplatz 2	Fußball/JSJG
17.30-19.00	D-U13 1.	Trainingsplatz 3	Fußball/JSJG
18.00-19.30	Jugend Tischtennis	Sporthalle	Tischtennis
19.30-22.00	Damen und Herren Tischtennis	Sporthalle	Tischtennis
19.30-21.00	Herren Fußball	Sportplatz Halle	Fußball

Mittwoch

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
08.00-10.00	Damengymnastik	Sporthalle	Turnen + Spielen
13.30-15.00	Fit über 60	Sporthalle	Turnen + Spielen
14.00-15.00	G-Jugend	Sporthalle	Fußball/JSJG
16:30-18:00	D-U13 2.	Trainingsplatz 1	Fußball/JSJG
18.30-19.45	Spezielle Gymnastik	Sporthalle	Behindertensport
17.00-18.15	Handball-Minis	Sporthalle	Handball
17.00-18.00	E-U10 1.	Trainingsplatz 2	Fußball/JSJG
17.30-18.30	F-U9	Trainingsplatz 3	Fußball/JSJG
18.00-19.30	A-Jugend	Trainingsplatz 1	Fußball/JSJG
20.00-22.00	Alt-Senioren	Sportplatz Halle	Fußball

Donnerstag

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
16.30-17.30	1.F-U8	Trainingsplatz 1	Fußball/JSJG
17.00-18.30	1.D-U12	Trainingsplatz 3	Fußball/JSJG
17.00-18.30	C-U15	Hagen	Fußball/JSJG
17.30-19.30	B-Jugend	Hagen	Fußball/JSJG
17.30-19.00	1.D-U13	Trainingsplatz 2	Fußball/JSJG

17.30-19.00	D-Mädchen	Trainingsplatz 4	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	Herren Fußball	Sportplatz Halle	Fußball
20.00-22.00	Damen und Herren Badminton	Sporthalle	Badminton
20.00-22.00	Handball Herren	SpH Hohenwedel	Handball

Freitag

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
----------------	------------------------	------------	------------------

19.30-22.00	Damen und Herren Tischtennis	Sporthalle	Tischtennis
-------------	------------------------------	------------	-------------

*)= Training immer in einer ungeraden Woche

Abnahme Deutsches Sportabzeichen

Uhrzeit	Trainingsgruppe	Ort	Abteilung
----------------	------------------------	------------	------------------

18.15-20.00	Abnahme und Vorbereitungstraining	Camper Höhe	Fitness f. Jedermann
-------------	-----------------------------------	-------------	----------------------

Termine 2013: 07.08./14.08./21.08./28.08./04.09./11.09/

Änderungen vorbehalten!

Hinweis:

Weitere Informationen erhalten sie durch die Abteilungsleiter.

Trainingsplatz 1-5 gilt für Sportanlage Deinste.