



## WINTER-TRAININGSPLAN 2017/2018

gültig vom 23. Oktober 2017 bis 23. März 2018

<b>Montag</b>	<b>Wann</b>	18:30 – 20:00 Uhr	20:00 – 21:30 Uhr	20:00 – 21:30 Uhr
	<b>Was</b>	<b>Gesundheits- &amp; Fitnesssport</b>	<b>Skigymnastik</b>	<b>Circuittraining und Spiele</b>
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Regina Stratmann-Albert	Susanne Franke	Benno von Kutzschenbach
		Gymnasium (Turnhalle) Am Mosbacher Berg	Gymnasium (Turnhalle) Am Mosbacher Berg	Turnhalle Friedrich-von-Schiller-Schule, Lorcher Straße
<b>Dienstag</b>	<b>Wann</b>	10:30 – 12:00 Uhr		
	<b>Was</b>	<b>Nordic Walking</b>		
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Michael Berger		
		Treffen am Parkplatz Opelbad, Neroberg		
<b>Mittwoch</b>	<b>Wann</b>	18:30 – 20:00 Uhr	19:00 – 20:30 Uhr	20:00 – 22:00 Uhr
	<b>Was</b>	<b>OL-Training</b>	<b>Rückengymnastik</b>	<b>Volleyball</b>
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Hagen Körschgen	Günter Riege/Horst Engling	Ellen Weyer
		Treffpunkt nach Absprache (hagen.koerschgen@gmx.de)	Gymnasium (Turnhalle) Am Mosbacher Berg	Ludwig-Beck-Schule Gräselberg
<b>Donnerstag</b>	<b>Wann</b>	20:00 – 21:30 Uhr	<b>Gelegentlich werden Sportkurs-Angebote durchgeführt</b>	
	<b>Was</b>	<b>Skigymnastik</b>		
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	mit Nadine und Caroline		
		Becker-Köhn		
<b>Freitag</b>	<b>Wann</b>	10:00 – 11:30 Uhr	20:00 – 21:30 Uhr	
	<b>Was</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Gesundheits- &amp; Fitnesssport</b>	
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Max Schröder	Ulrike Schellberg-Glaz	
		Treffen am Parkplatz Opelbad, Neroberg	Gymnasium (Turnhalle) Am Mosbacher Berg	
<b>Samstag</b>	<b>Wann</b>	10:30 – 12:00 Uhr	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	15:00 – 16:30 Uhr
	<b>Was</b>	<b>OL-Training</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Waldlauf-Treff</b>
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Hagen Körschgen	Günter Riege	Info: Dieter Lehnhart
		Treffpunkt nach Absprache (hagen.koerschgen@gmx.de)	Forsthaus Langendellschlag Kohlheck	Telefon: 06 11-50 01 81 Forsthaus Langendellschlag Kohlheck

## SCHULFERIEN IN HESSEN:

**Herbstferien:** 09.10.2017–21.10.2017. **Weihnachtsferien:** 24.12.2017 – 13.01.2018

Während der hessischen Schulferien findet kein Hallentraining statt.

Wir empfehlen zum Hallentraining eine eigene Isomatte und Hallenschuhe mitzubringen.

(Änderungen vorbehalten)



## SOMMER-TRAININGSPLAN 2018

gültig ab vom 9. April bis 30. September 2018

<b>Montag</b>	<b>Wann</b>	18:00 – 19:30 Uhr	20:00 – 21:30 Uhr
	<b>Was</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Circuittraining und Spiele</b>
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Günter Riege	Benno von Kutzschenbach
		Trimpfad Rambach	Turnhalle Friedrich-von-Schiller-Schule, Lorcher Straße
<b>Dienstag</b>	<b>Wann</b>	10:30 – 12:00 Uhr	18:30 – 20:00 Uhr
	<b>Was</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Neue Laufgruppe und OL-Training</b>
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Michael Berger	Hagen Körschgen
		Treffen am Parkplatz Opelbad, Neroberg	Treffpunkt nach Absprache (hagen.koerschgen@gmx.de)
<b>Mittwoch</b>	<b>Wann</b>	20:00 – 22:00 Uhr	
	<b>Was</b>	<b>Volleyball</b>	
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Ellen Weyer	
		Ludwig-Beck-Schule Gräselberg	
<b>Donnerstag</b>	<b>Wann</b>	17:30 – 19:00 Uhr	
	<b>Was</b>	<b>Sportabzeichen und OL-Training</b>	
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Hagen Körschgen und	
		Nadine Becker-Köhn	
<b>Freitag</b>	<b>Wann</b>	10:00 – 11:30 Uhr	20:00 – 21:30 Uhr
	<b>Was</b>	<b>Nordic Walking</b>	<b>Gesundheits- &amp; Fitnesssport</b>
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Max Schröder	Ulrike Schellberg-Glaz
		Treffen am Parkplatz Opelbad, Neroberg	Gymnasium (Turnhalle) Am Mosbacher Berg
<b>Samstag</b>	<b>Wann</b>	ab 09:00 Uhr jeden 2. und 4. Samstag im Monat (Mai–September)	
	<b>Was</b>	<b>Wakeboarden<sup>1</sup></b>	
<b>Wer</b>	<b>Wo</b>	Björn Ostertag	
		WAKEPORT Rhein-Main Aschaffener Straße 1, 65479 Raunheim	

## SCHULFERIEN IN HESSEN:

**Osterferien:** 26.03.–07.04.2018. **Sommerferien:** 25.06.–03.08.2018. **Herbstferien:** 01.10.–13.10.2018.

**Weihnachtsferien:** 24.12.–12.01.2019. Während der hessischen Schulferien findet kein Hallentraining statt.

Wir empfehlen zum Hallentraining eine eigene Isomatte und Hallenschuhe mitzubringen.

<sup>1</sup>Gegen Zusatzbetrag

(Änderungen vorbehalten)