

Trainingszeiten Hofgeismar Winterhalbjahr 2011/2012

Oktober-Osterferien

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15.00 - 16:30	15:30 Uhr ASS-Halle Kindertraining (bis 10 Jahre) Ba/Ho	15:30 Uhr Kreissporthalle/ Stadion Leistungsgruppe ab 15 Jahre Athletik-/Lauftraining PI	15:15 Uhr ASS Halle TFG II Klasse 4-6 10-12 Jahre PI/Za/Ku		Kreissporthalle HLV E-Kader HI/Pr
16:30 - 18:30	ASS-Halle Konditionstraining Werfen ab 12 Jahre PI/HI		ASS-Halle Techniktraining ab 12 Jahre PI/Do/Ho/Ri	Stadion Sprinttraining ab 15 Jahre PI	Stadion Leistungsgruppe HI
18:00 - 19:30	Stadion/ Kraftraum ab 15 Jahre Krafttraining PI	Stadion Lauftraining ab 14 Jahre HI	Stadion Leistungsgruppe HI	Stadion/ Kraftraum Leistungs- gruppe HI	

Trainer:

Ba	Heike Bannier	PI	Joachim Plinke
Ho	Manfred Hoffmann	Do	Dieter Dotzert
Ri	Richard Ripper	Ku	Eduard Kuhn
HI	Mustafa Hallal	Za	Verena Zahn
Pr	Dieter Probst		

Wir bitten, die Teilnahme an den jeweiligen Trainingszeiten im Vorfeld mit den zuständigen Trainern abzusprechen