



Trainingsplan DJK VfL Forstwald

Montag

09:00 – 10:00 2/3
Konditions-/Funktions-/
Wirbelsäulengymnastik
(Gudrun Ludwig) **F**

09:00 – 10:00 1/3
Gymnastik für Senioren
(Hilde Dollen) **F**

10:00 – 11:30
Walking ab Schule
(Gudrun Ludwig) **G**

15:30 – 16:30 1/3
Gymnastik für Senioren
(Hilde Dollen) **F**

16:30 – 17:30 1/3
Gymnastik für Senioren
(Hilde Dollen) **M**

18:00 – 19:30 3/3
Fußball ab 16 Jahre
(Hans Strömpkes) **M**

19:30 – 20:30 2/3
Konditions-/Funktions-/
Wirbelsäulengymnastik
(Gudrun Ludwig) **F**

19:30 – 20:30 1/3
BOP, Funktionsgymnastik,
Yoga und Stretching
(Gudrun van Crüchten) **F**

20:30 – 22:00 3/3
Gymnastik
(Norbert Bongers) **M**

Dienstag

17:30 – 18:30
Lauftreff ab Schule
(Gerda Michels) **G**

18:00 – 19:00
Nordic Walking ab Schule
(Heidi Rath /
Bob Francis) **G**

18:45 – 19:45
Anfängerkurs Laufen
(08.05.2012 – Ende
Sommerzeit)
(Gerda Michels) **G**

19:00 – 20:30
Walking ab Schule
(Horst Ingenpass /
Gudrun Ludwig) **G**

Mittwoch

15:30 – 17:00 3/3
Leichtathletik 9 & 10 Jahre
(Birthe Jungjohann) **K**

17:00 – 18:15 3/3
Leichtathletik 11 – 14 Jahre
(Birthe Jungjohann) **K**

18:15 – 19:30 2/3
Leichtathletik ab 15 Jahre
(Birthe Jungjohann) **K**

19:00 – 20:00 1/3
Step Aerobic, BOP,
Stretching
(Gudrun van Crüchten) **F**

20:00 – 21:00 1/3
Fitness zu fetziger Musik
ab 16 Jahre
(Martin van Crüchten) **G**

19:30 – 22:00 2/3
Volleyball Hobby
(Jürgen Hemmer) **G**

19:30 – 22:00 2/3
Volleyball Senioren
(Joachim Brause) **G**

Donnerstag

09:00 – 10:00
Nordic Walking ab Schule
(Heidi Rath) **G**

14:30 – 15:30 3/3
Eltern-Kind-Turnen
3 & 4 Jahre
(Hilde Dollen /
Carmen Kleiner) **K**

15:30 – 16:30 3/3
Eltern-Kind-Turnen
Ab Laufalter
(Hilde Dollen /
Carmen Kleiner) **K**

16:30 – 17:30 1/3
Breitensport 5 & 6 Jahre
(Birthe Jungjohann) **K**

17:30 – 18:30 1/3
Breitensport 7 & 8 Jahre
(Birthe Jungjohann) **K**

18:30 – 19:30 1/3
Sanftes Muskeltraining
(Gudrun Ludwig) **F**

19:30 – 20:30 1/3
Konditions-/Funktions-/
Wirbelsäulengymnastik
(Gudrun Ludwig) **G**

20:30 – 22:00 1/3
Pilates
(Gudrun Ludwig) **G**

Freitag

15:00 – 16:00 3/3
Fußball 6 bis 9 Jahre
(Volker Borkenhagen) **K**

16:00 – 17:00 3/3
Fußball 9 bis 13 Jahre
(Volker Borkenhagen) **K**

17:30 – 19:00 2/3
Spiel und Spaß Gruppe
(Susanne Jaeger) **K**

18:00 – 19:00 1/3
Konditions-/Funktions-/
Wirbelsäulengymnastik
(Gudrun Ludwig) **G**

18:00 – 19:00
Nordic Walking ab Schule
(Heidi Rath /
Bob Francis) **G**

19:00 – 20:30
Walking ab Schule
(Horst Ingenpass /
Gudrun Ludwig) **G**

19:00 – 20:30 2/3
Volleyball ab 11 Jahre
(Susanne Jaeger) **K**

Samstag

11:00 – 13:00 3/3
Fußball ab 14 Jahre
(Martin Winterberg /
Stefan Dohr) **M**

Legende:

Kinder

Frauen

Männer

Gemischt