

TRAININGSPLAN 2010 Sommer Stand 22.05.2010 für die Zeit 01.04 - 31.09.

Rundturnhalle						01.04.-30.09.	
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
15:00	15:00-16:30		15:00-16:15				
15:15	15:00-16:00				Rhönrad		
15:30	wF / mF (35)		mF (14)	15:30-16:30	14:45-16:15		
15:45	H. Grote / K. Probst	Rhönrad	K. Probst	Minis (20)			
16:00		15:00-17:15		Tuttas			
16:15			16:15 - 17:30	16:15 - 17:30	16:15 - 17:30		
16:30	16:30-17:30		mE (13)	wE (21)			
16:45	16:00 - 17:00		Mühlig		wF (21) (1/3)		
17:00	Minis / Minis			V. Schulte	H. Grote		
17:15	L. Erk	17:15-18:45		17:30 - 19:00			
17:30	S.Geissler		<i>F- bis C-Jgd (20)</i>	mD1 / mD2 (27)			
17:45	17:30 - 18:45	mD1 / mD2 (27)	fällt aus		mB (15) / Fördern D+C		
18:00	wD1 / wD 2	Nöh / J.v.Künßberg	17:30 - 19:00	mD1 / mD2 (27)	Schaden / Saracevic		
18:15	Binker / Disselhoff /		Turnen / Fördern	Nöh / J.v. Künßberg			
18:30	Balkenohl		Bermel-Bertmann /				
18:45	18:45-20:15	18:45-20:30	verschiedene	19:00 - 20:30			
19:00			19:00 - 20:15	19:00 - 20:30	19:00 - 20:30		
19:15	Herren 1 (16) / mA (12)	mC1 (14) / mB (15)		mC1 (14) / mC2 (14)			
19:30	fällt aus	Rapude / Schaden	Damen 2 / wA (30)	Rapude	Minwegen /		
19:45	R. Grote		Binnberg	S. Probst	S. Probst	Herren 1 (16) / mA	
20:00	Mähl					R. Grote / F. Mähl	
20:15		20:30-22:00	20:30 - 22:00	20:30 - 22:00	20:30-22:00		
20:30	Badminton	Herren 1 / Herren 2 (30)	Damen 1 (16)	mA / Fördern A+B	Herren 2 (14)		
20:45	20:15-22:00	R. Grote / Saracevic	Srijeevaghan	F, Mähl / Saracevic	Saracevic		
21:00		mA		wA / Damen 2			
21:15				Saracevic / Binnberg			
21:30							
21:45							
22:00							

Sauerschule						01.04.-30.09.	
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
15:00							
15:15							
15:30					TV A - Badminton		
15:45					15:00-18:00		
16:00	16:00 - 17:30						
16:15	wE (24)						
16:30	V. Schulte			TV A - Kinderturnen			
17:00							
17:15							
17:30	17:30 - 19:15						
17:45							
18:00	wB (16)	18:15 - 19:00		mE (19)	18:00 - 20:00		
18:15	Günzing	wA (14)		17:15 - 18:30	Damen 2 (16)		
18:30		Binnberg		Mühlig	Damen 3 ab 19:00		
18:45					Binnberg / Stratenschulte		
19:00		19:00 - 20:15	Badminton TV A				
19:15		wA (14)					
19:30	TVA - Gymnastik	Binnberg					
19:45	19:15-21:00						
20:00					TV A - August Schlicker		
20:15					20:00-22:00		
20:30							
20:45							
21:00	SV 09						
21:15	Gymnastik						
21:30	21:00 - 22:00						
21:45							
22:00							

Halle vom 31.05. - 29.08. gesperrt !
Dann gelten die Pfeile und die rote Schrift !

Laurentianum						01.04.-30.09.	
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Schulsport		
15:00							
15:15							
15:30	Schulsport	Schulsport		Schulsport	BC Arnberg		
15:45					15:35-16:30		
16:00							
16:15							
16:30					16:30 - 17:45		
16:45				16:45-18:45	wC / mE		
17:00	SV 09 Fußball				Sommerfeld	Mühlig	
17:15							
17:30	17:30 - 18:30	17:00 - 18:30		wD1 / wD2 (21)			
17:45	wB / wE			Brinker / Disselhoff /	17:45 - 19:00		
18:00	Günzing / Schulte	RWE		Balkenohl	wB		
18:15		18:30 - 20:00			Günzing		
18:30				TV A - Gesundheitssport			
18:45				18:45-20:15			
19:00	SV 09	mC2 (14) / wC (19)			19:00-20:30		
19:15	Fußball 1/3	Minwegen/ Sommerfeld			Damen 1 (16) / Damen 3		
19:30		S.Probst			Srijeevaghan		
19:45					20:30-22:00		
20:00							
20:15							
20:30							
20:45	GW Arnberg	GW Arnberg					
21:00							
21:15	Tischtennis	Badminton					
21:30							
21:45							
22:00							

Minis 2 x

mF 1x
mE 1x
mD 2 x
mC 2x

mB 1x
mA 1x

wF 1x
wE 1x
wD 2x
wC 1x

wB 1x
wA 1x

Herren 3
Herren 2
Herren 1

Damen 3
Damen 2
Damen 1