

# Trainingsplan

Letzte Aktualisierung: 22.11.16

Abteilung	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
<b>Aikido</b> Ab 14 Jahre	Montag Freitag	20.00-22.00 19.30-21.30	Ges. Ges.	Dr. Peter Holtmanns Kerstin Fuchs
<b>Badminton</b> Für Jedermann	Mittwoch	19.00-20.30	Ges.	Gabi Thetard-Plotzki
<b>Leichtathletik</b> Lauftreff (Frauen + Männer) Sommer Winter	Samstag Samstag	ab 10.00 ab 15.00	Wi. Wi.	
<b>Tischtennis</b> Nachwuchs (Fortgeschrittene) Herren Nachwuchs (Fortgeschrittene)  Herren Nachwuchs (alle), Wettkampftag Wettkampftag Herren III, IV, V Wettkampftag Herren I, II	Dienstag Dienstag Donnerstag  Donnerstag Freitag Freitag Samstag	17.45-19.30 20.00-22.00 18.00-19.45  20.00-22.00 17.45-19.45 20.00-22.00 15.00-22.00	Mh.B. Mh.B. Mh.B.  Mh.B. Ges. Ges. Mh.B.	Timo Ferber / Nikolas Wolf  Th.Neul / Nils Crass/ Lukas Schürtz Thorsten Neul Gregor Pitsch / F. Friedrich
<b>Triathlon</b> Schwimmtraining	Dienstag Donnerstag	20.00-21.30 20.00-21.30	Europabad Wetzlar	Simone Richter Schwimmverein
<b>Turnen (Kinder)</b> Mutter-Kind-Turnen (1-2 Jahre) Kinder-Turnen (3-4 Jahre) Fit + Fun (7-10 Jahre)	Montag Montag Dienstag	16.00-16.45 16.45-17.45 16.00-18.00	Gr. Gr. Gr.	Susanne Spahr Susanne Spahr Ulrike Lückel
<b>Turnen (Erwachsene)</b> Frauen-Turnen Männer „UHU's“ Gymnastik & Spiele Fit ab 60	Dienstag Montag Donnerstag	19.30-20.30 18.00-20.00 18.00-19.30	Gr. Ges. Gr.	Susanne Spahr Gerd Leonhardt Simone Richter
<b>Volleyball</b> „Alte Herren“	Donnerstag	19.30-22.00	Gr.	Mario Richter

# Kursangebote

Kurs	Tag	Zeit	Ort	Kursleiter
Yoga	Montag	18.00-19.00	Gr.	Frau Schön
Fit for Fun	Mittwoch	19.30-21.00	Gr.	Frau Schleifer

## Trainingsorte

**Ges.** Gesamtschule Braunfels (Carl-Kellner-Schule)  
**Gr.** Grundschule Braunfels (Schloss-Schule)  
**Mh.B.** Mehrzweckhalle Bonbaden  
**Mzr.Ges.** Mehrzweckraum Gesamtschule  
**Wi** Wintersburg