



Trainingsplan / Frühjahr 2015

SC Rückerhausen 1951 e.V.



| Tag | Ort/Treffpunkt | Was ? | Wann ? | Wer ? | Trainer | Telefon |
|-------------------|-----------------|-----------------------------------|--|--|---|---|
| Montag | Hesselbach | Inliner Alpin | 16:30 - 18:00 Uhr (Nach Absprache) | Nachwuchs Alpin | André Lehmann Kooperations-Training (Koordination: A.Ulrich) | • 0151/21785484 |
| | Halle | Schulsport | 16:00 - 17:00 Uhr | 5 bis 6 Jahre | Manfred Joenke | • 02754/8731 |
| | Halle | Schulsport | 16:30 - 18:00 Uhr | 7 bis 12 Jahre | Heiko Eckermann Sina Ekhardt Annika Slenzka | • 02754/212728 • 0152/23226364 • 0151/21018814 |
| | Halle | Diziplin Spezifisch | 18:00 - 18:45 Uhr 18:45 - 19:30 Uhr | Langläufer ab 2004 Skispringer + Langläufer | Julia Dickel Ricardo Schlabach Louisa Rothenpieler Thomas Wunderlich | • 0178/9307822 • 0171/6206380 • 0171/1167190 • 0171/2953553 |
| | Kraftraum | Sprung spezifisch | 17:15 - 18:45 Uhr | Skispringer | Ricardo Schlabach Thomas Wunderlich | • 0171/6206380 • 0171/2953553 |
| | Kraftraum | Freizeitsport | 18:45 - 20:00 Uhr | Ab 15 Jahren | Björn Haßler Arne Haßler | • 0171/4922829 • 0151/21502194 |
| Dienstag | Skihütte | Lauftreff / mit Nordic Walking | 18:00 - 19:30 Uhr | Alle | Silke Wunderlich Thomas Wunderlich Riccardo Schlabach Michael Homrighausen Olaf Rekowski Rüdiger Frank | • 0160/5617798 • 0171/2953553 • 0171/6206380 • 0175/5555092 • 02754/8284 • 0176/41457044 |
| | Kraftraum | Freizeitsport | 16:00 - 17:00 Uhr | | Michael Homrighausen | • 0175/5555092 • 02754/1077 |
| Mittwoch | Schanze | Skispringen (nach Absprache) | 18:00 - 20:00 Uhr | Alle | Thomas Wunderlich Dittmar Haßler | • 0171/2953553 • 0163/7633023 |
| | Halle/Kraftraum | Freizeitsport | 18:00 - 19:30 Uhr | ab 15 Jahren | Björn Haßler Arne Haßler | • 0171/4922829 • 0151/21502194 |
| Donnerstag | Halle | Mutter/Vater/Kind Turnen | 17:00 - 18:00 Uhr | 3 bis 5 Jahre | Silke Bernshausen | • 02754/379013 • 0171/2084680 |
| | Skihütte | Fahrrad/MTB (Helmpflicht) | 17:15 - 19:00 Uhr | ab 2008 | Andreas Köhler Rolf Schmidt Olaf Rekowski Thomas Klein | • 0152/22724321 • 02754/8284 • 02754/379029 • 02754/1708 |
| | Kraftraum | Freizeitsport | 19:00 - 20:00 Uhr | | Gerhard Six | • 02754/572 |
| Freitag | Kraftraum | Sprung spezifisch | 17:00 - 18:30 Uhr | Skispringer | Ricardo Schlabach Thomas Wunderlich Dominik Haßler | • 0171/6206380 • 0171/2953553 • 0160/5555867 |
| | Halle | Step - Aerobic | 18:00 - 19:00 Uhr | ab 15 Jahren | Dinah Holzapfel | • 02754/8717 |
| | Kraftraum | Freizeitsport | 18:00 - 19:30 Uhr | ab 15 Jahren | Björn Haßler Arne Haßler | • 0171/4922829 • 0151/21502194 |
| Samstag | In den Espen | Skiroller | 15:00 - 16:00 Uhr | Anfänger | Manfred Joenke Linda Slenzka | • 02754/8731 • 0151/61476490 |
| | In den Espen | Skiroller | 16:30 - 18:00 Uhr | Fortgeschrittene | Tamara Schneider Silke Wunderlich Manfred Joenke Thomas Wunderlich Olaf Rekowski | • 0163/2752858 • 0160/5617798 • 02754/8731 • 0171/2953553 • 02754/8284 |
| Sonntag | Schanze | Skispringen (nach Absprache) | 10:00 - 12:00 Uhr | Alle | Thomas Wunderlich Dittmar Haßler Kai Haßler Dominik Haßler | • 0171/2953553 • 0163/7633023 • 0151/12579809 • 0160/5555867 |
| | Hesselbach | Inliner Alpin | 10:30 - 12:00 Uhr (2 Wochen Rhythmus nach Absprache) | Nachwuchs Alpin | André Lehmann Kooperations-Training (Koordination: A.Ulrich) | • 0151/21785484 |