



# Allg. Trainingsplan SC Rückershausen 1951 e.V.



Tag	Ort/Treffpunkt	Wann	Was	Wer	Trainer
<b>Montag</b>	Halle / Kraftraum	17:00 - 18:00 Uhr	Nordische Kombination	Ab 11 Jahre	Torben Wunderlich Janosch Wunderlich Silas Wied
	Halle / Kraftraum	18:00 - 19:30 Uhr	Freizeitsport	Ab 16 Jahre	Kai Haßler Björn Haßler Arne Haßler
	Obere Espen (Weber) / Realschule Bad Laasphe	17:30 - 19:00 Uhr	Inline Skating	Alle	Lea Klein Marina Afflerbach
<b>Dienstag</b>	DGH Rückershausen	17:00 - 18:30 Uhr	Laufen / Walking	Alle	Arne Haßler Lena Haßler
	Kraftraum	18:00 - 19:00 Uhr	Freizeitsport	Ab 16 Jahre	Miriam Pinnen Olaf Rekowski
<b>Mittwoch</b>	Obere Espen (Weber) (im Sommer)	17:30 - 19:00 Uhr	Inline Skating	Alle	Lea Klein Marina Afflerbach
	Mattenschanze	16:00 - 18:00 Uhr	Nordische Kombination (Springen)	Alle	Torben Wunderlich Janosch Wunderlich Silas Wied
	Kraftraum	18:00 - 19:30 Uhr	Freizeitsport	Ab 16 Jahre	Kai Haßler Björn Haßler Arne Haßler
<b>Donnerstag</b>	Halle	17:00 - 18:30 Uhr	Junge Sportler	Ab 6 Jahre	Manfred Joenke
	Kraftraum	19:00 - 20:30 Uhr	Senioren sport	Senioren	Gerhard Six
<b>Freitag</b>	Halle	18:00 - 19:00 Uhr	Freizeitsport	Frauen	Dinah Holzapfel-Richter
	Kraftraum	16:30 - 18:00 Uhr	Nordische Kombination	Ab 11 Jahre	Torben Wunderlich Janosch Wunderlich Silas Wied
	Kraftraum	17:00 - 18:00 Uhr	Freizeitsport	Ab 16 Jahre	Miriam Pinnen
	Kraftraum	18:00 - 19:30 Uhr	Freizeitsport	Ab 16 Jahre	Kai Haßler Björn Haßler Arne Haßler
<b>Sonntag</b>	Mattenschanze	10:00 - 12:00 Uhr	Nordische Kombination (Springen)	Alle	Torben Wunderlich Janosch Wunderlich Silas Wied