

# Trainingsplan DJK VfL Forstwald



## Montag

**08:00 – 09:00** 2/3  
Konditions-/ Funktions-/  
Wirbelsäulengymnastik  
(Gudrun Ludwig) **F**

**08:00 – 09:00** 1/3  
Gymnastik für Senioren  
(Hilde Dollen) **F**

**09:00 – 10:00**  
Walking ab Schule  
(Gudrun Ludwig) **G**

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

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

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

**19:30 – 20:30** 1/3  
Fitnessgymnastik von Kopf bis  
Fuß zu Musik  
(Gudrun van Crüchten) **G**

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

## Dienstag

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

**Sommerzeit: 18:00 – 19:00**  
**Winterzeit: 16:00 – 17:00**  
Nordic Walking ab Schule  
(Bob Francis) **G**

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

**Ab 07.05.2019**

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

**18:45 – 19:45**  
Training/ Abnahme  
Sportabzeichen  
- Sportplatz Bellenweg -  
(Gerda Michels) **G**

## Mittwoch

**17:00 – 18:15** 3/3  
Leichtathletik 9 – 14 Jahre  
(Wolfram Falk) **K**

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

**19:00 – 20:00** 1/3  
Fit & Fun  
Step-Fitnessgymnastik  
(Gudrun van Crüchten) **G**

**20:00 – 21:00** 1/3  
Fitnessgymnastik  
(Martin van Crüchten) **G**

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

## Donnerstag

**15:00 – 16:30** 3/3  
Eltern-Kind-Turnen  
Ab Lauffalter bis 4 Jahre  
(Carmen Kleiner) **K**

**16:30 – 17:30** 1/3  
Sport und Spiel  
5 & 6 Jahre  
(Gudrun van Crüchten) **K**

**17:30 – 18:30** 1/3  
Sport und Spiel  
7 & 8 Jahre  
(Gudrun van Crüchten) **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 10 Jahre  
(Carsten Ludwig) **K**

**16:00 – 17:00** 3/3  
Fußball ab 10 Jahre  
(Carsten Ludwig) **K**

**18:00 – 19:30** 1/3  
Kraft-Fitnessstraining  
(Martin van Crüchten) **G**

**18:00 – 19:00** 2/3  
Konditions-/ Funktions-/  
Wirbelsäulengymnastik  
(Gudrun Ludwig) **G**

**Sommerzeit: 18:00 – 19:00**  
**Winterzeit: 16:00 – 17:00**  
Nordic Walking ab Schule  
(Bob Francis) **G**

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

**Legende:**

**K**inder

**F**rauen

**M**änner

**G**emischt