

Covid19 - Trainingsplan DJK VfL Forstwald



Montag

08:00 – 08:45 3/3
Konditions-/ Funktions-/
Wirbelsäulengymnastik
(*Gu***drun Ludwig / Hilde
Dollen**) **F**

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

18:00 – 19:00 3/3
Alternativ 18:00 – 19:30 Uhr Sportplatz
Fußball ab 16 Jahre
(*Fl***orian Kleiner**) **M**

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

19:30 – 20:15 2/3
Konditions-/ Funktions-/
Wirbelsäulengymnastik
(*Gu***drun Ludwig**) **F**

19:30 – 20:15 1/3 / Sportplatz
Fitnessgymnastik von Kopf bis Fuß
zu Musik
(*Gu***drun van Crüchten**) **G**

20:45 – 22:00 3/3
Gymnastik
(*No***rbert Bongers / Stephan Arndt**) **M**

Mittwoch

17:15 – 18:45 3/3 / Sportplatz
Leichtathletik ab 9 Jahre
(*Wo***lfram Falk / Giulia
Schürmanns**) **K**

Dienstag

17:30 – 18:30
Lauftreff ab Schule
(*Ge***rda Michels**) **G**

Sommerzeit: 18:00 – 19:00
Winterzeit: 17:00 – 18:00
Nordic Walking ab Schule
(*Da***gmar van de Gracht**) **G**

19:00 – 20:30
Walking ab Schule
(*Ho***rst Ingenpass /
Gu**drun Ludwig) **G**

19:15 – 20:45 1/3 / Sportplatz
Kombigruppe
Fit & Fun
Step-Fitnessgymnastik
Fitnessgymnastik
(*Gu***drun van Crüchten/
Ma**rtin van Crüchten) **G**

19:45 – 21:45 2/3
Volleyball Senioren
(*Jo***achim Brause**) **G**

Donnerstag

16:45 – 18:15 1/3 / Sportplatz
Kombigruppe
Sport und Spiel / Breitensport
ab 7 Jahre
(*Ca***rmen Kleiner**) **K**

18:45 – 19:45 1/3
Sanftes Muskeltraining
(*Gu***drun Ludwig**) **F**

20:15 – 21:45 1/3
Pilates
(*Gu***drun Ludwig**) **G**

Freitag

15:00 – 16:00 3/3 / Sportplatz
Fußball 6 bis 10 Jahre
(*Ca***rsten Ludwig**) **K**

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

17:45 – 18:45 2/3
Konditions-/ Funktions-/
Wirbelsäulengymnastik
(*Gu***drun Ludwig**) **G**

18:00 – 19:30 1/3
Kraft-Fitnesstraining
(*Ma***rtin van Crüchten**) **G**

Sommerzeit: 18:00 – 19:00
Winterzeit: 17:00 – 18:00
Nordic Walking ab Schule
(*Da***gmar van de Gracht**) **G**

19:00 – 20:30
Walking ab Schule
(*Ho***rst Ingenpass /
Gu**drun Ludwig) **G**

Legende:

Kinder

Frauen

Männer

Gemischt