

Trainingsplan der DJK Eichstätt

Sommerhalbjahr 2011 (gültig ab 01. April 2011 bis 12. September 2011)

Änderungen nur nach Absprache mit dem Hallenbeauftragten möglich!

Tag	Zeit	Ort	Bemerkung
Aikido			
alle Aktiven	Mi	19.30 – 21.00 Uhr	Judohalle
Badminton			
Junioren	Di	17.00 - 19.00 Uhr	Schulzentrum H2 H3
Erwachsene	Di	19.00 - 22.00 Uhr	Schulzentrum H2 H3
	Do	20.00 - 22.00 Uhr	Schulzentrum H2 H3
Basketball			
Damen	Mo	17.00 - 18.30 Uhr	DJK-Halle
U 18 m	Di	18.00 - 19.30 Uhr	Schulzentrum H1
Herren	Di	19.30 - 21.00 Uhr	Schulzentrum H1
Minisl	Do	18.00 - 19.30 Uhr	Schulzentrum H1
Damen + U 18 m	Do	19.30 - 21.00 Uhr	Schulzentrum H1
U 18 m	Fr	17.00 - 18.30 Uhr	DJK-Halle
U 15 w AK	Fr	17.30 - 18.30 Uhr	Schulzentrum H2
Damen	Fr	18.30 - 20.00 Uhr	Schulzentrum H2
Herren	Fr	18.30 - 20.00 Uhr	DJK-Halle
Alle Aktiven	So	20.00 - 22.00 Uhr	DJK-Halle
Fußball			
I + II Mannschaft	Di	18.30 - 20.00 Uhr	Sportplatz Preith
	Fr	18.30 - 20.00 Uhr	Sportplatz Preith
F-Junioren	Mo	17.30 – 18.30 Uhr	Sportplatz Preith
E-Junioren	Mo	17.00 - 18.30 Uhr	Schottenauplatz
Handball			
Minis (6-8 J.)	Do	16.00 - 17.00 Uhr	DJK-Halle
E-Jugend	Mi	15.15 - 16.15 Uhr	DJK-Halle
Männl. D/C-Jugend (10-14 J.)	Mi	16.15 – 18.15 Uhr	DJK-Halle
Weibl. C-Jugend (11-14 J.)	Mo	15.30 – 17.00 Uhr	DJK-Halle
Weibl. Jugend (15-18 J.)	Mi	18.15 – 20.00 Uhr	DJK-Halle
Herren	Mi	20.00 – 21.45 Uhr	DJK-Halle
Kraftsport			
Alle Aktiven	Mo	17.30 - 20.30 Uhr	Kraftraum
	Di	17.30 - 20.00 Uhr	Kraftraum
	Do	17.30 - 20.30 Uhr	Kraftraum
Sportkegeln			
Junioren	Mo	16.00 - 18.30 Uhr	Kegelbahn neu
	Mi	16.30 - 18.30 Uhr	Kegelbahn neu
Senioren	Mo	18.30 - 22.45 Uhr	Kegelbahn neu
	Mi	18.30 - 22.45 Uhr	Kegelbahn neu
Schichttraining	Mo	09.15 - 11.30 Uhr	Kegelbahn neu
	Mi	09.15 - 11.30 Uhr	Kegelbahn neu

Tischtennis

Alle Aktiven	Do	17.15 - 20.00 Uhr	DJK-Halle	1/3
	Di	19.00 - 20.30 Uhr	Gymnastikraum	

Ju-Jutsu

Alle Aktiven	Mo	19.30 - 22.00 Uhr	Judohalle	
Gürteltraining	Do	19.30 - 22.00 Uhr	Judohalle	

Judo

Jugend U11/U8	Mo	16.30 - 18.00 Uhr	Judohalle	
Jugend U14	Di	18.00 - 19.30 Uhr	Judohalle	
Jugend U17/Erwachsene	Di	19.30 - 21.00 Uhr	Judohalle	
Jugend (Anf.) U 14	Do	18.00 - 19.30 Uhr	Judohalle	
Jugend U11/U8	Fr	16.30 - 18.00 Uhr	Judohalle	
Jugend U14	Fr	18.00 - 19.30 Uhr	Judohalle	
Jugend U17/Erwachsene	Fr	19.30 - 21.30 Uhr	Judohalle	
Alle Aktiven	Mi	17.30 - 19.30 Uhr	Kraftraum	
	So	10.00 - 12.00 Uhr	Kraftraum	
<i>Gürteltraining</i>	Mi	17.30 - 19.00 Uhr	Judohalle	

Nordic Walking

Alle Aktiven	Mi	18.00 - 19.30 Uhr	Buchenhüll (Parkplatz)	
	Fr	18.00 - 19.30 Uhr	Buchenhüll (Parkplatz)	

Tennis

Herren 40	Mo	18.00 - 20.00 Uhr	2 Plätze	
Damen 2	Di	18.00 - 20.00 Uhr	2 Plätze	
Damen 1	Mi	18.00 - 20.00 Uhr	1 Platz	
Herren	Mi	18.00 - 20.00 Uhr	2 Plätze	
Senioren	Do	17.00 - 19.00 Uhr	3 Plätze	
Herren	Fr	18.00 - 20.00 Uhr	2 Plätze	
Jugend	Sa	09.00 - 13.00 Uhr	1 Platz	

Turnen/Gymnastik

Herzsportgruppe	Mo	18.30 - 19.30 Uhr	DJK-Halle	
Frauengymnastik	Mo	19.30 - 20.30 Uhr	DJK-Halle	2/3
Wirbelsäulengymn.	Di	17.00 - 18.00 Uhr	Gymnastikraum	
Bodystyling mit VHS	Di	18.00 - 19.00 Uhr	Gymnastikraum	
Frauengymnastik	Do	18.30 - 19.30 Uhr	Gymnastikraum	
Step-Aerobic mit VHS	Do	20.00 - 21.00 Uhr	Gymnastikraum	
Kinder (3 bis 7 Jahre +)	Di	17.00 - 18.00 Uhr	Schulzentrum	H1
Mutter-Kind-Turnen				

Volleyball

Männer	Mo	19.30 - 20.30 Uhr	DJK-Halle	1/3
Damen	Mo	20.30 - 22.00 Uhr	DJK-Halle	1/3
Alle Aktiven	Fr	19.00 - 21.00 Uhr	Schulzentrum	H3
