



# Trainingsangebot des „SC Ruckershausen 1951 e.V.“



Gültig für die Saison 2012/2013 **ab 17.11.12**

www.scr-ski.de

www.scr-ski.de

Tag	Ort/Treffpunkt	Was ?	Wann ?	Wer ?	Trainer	Telefon
<b>Montag</b>	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	Arne Haßler Linda Slenzka	0151/21502194 0151/61476490
	Halle	Disziplin Spezifisch	18:00 - 19:30 Uhr	Skispringer, Langläufer '01+'02	Dittmar Haßler Sebastian Althaus Kai Hassler Volker Kölsch	0173/9019003 0171/7919029 0151/12579809 0160/96268052
	Halle/Kraftraum	Freizeitsport	18:00 - 19:30 Uhr	ab 15 Jahren	Björn Haßler Arne Haßler	0171/4922829 0151/21502194
<b>Dienstag</b>	Skihütte	Lauftreff / Nordic Walking	15:30 - 16:45 Uhr	Alle	Silke Wunderlich Tamara Schneider Manfred Joenke Rüdiger Frank	0176/41455859 0163/2752858 02754/8731 0176/41457044
	Kraftraum	Freizeitsport	17:00 - 18:00 Uhr		Michael Homrighausen	02754/1077
<b>Mittwoch</b>	Kraftraum	Freizeitsport	18:00 - 19:30 Uhr	ab 15 Jahren	Björn Haßler Arne Haßler	0171/4922829 0151/21502194
<b>Donnerstag</b>	Halle	Mutter/Vater/Kind Turnen	17:00 - 18:00 Uhr	3 bis 5 Jahre	Silke Bernshausen Nicole Abrams	02754/379013 02754/798
	Dille Parkplatz	Skiroller	15:45	Ab 2003	Silke Wunderlich Tamara Schneider	0176/41455859 0163/2752858
	Kraftraum	Freizeitsport	19:00 - 20:00 Uhr		Gerhard Six	02754/572
<b>Freitag</b>	Halle	Disziplin Spezifisch	18:00 - 19:00 Uhr	ab 2003	Kai Haßler Thomas Wunderlich Volker Kölsch	0151/12579809 017641457044 0160/96268052
	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
<b>Samstag</b>	In den Espen	Skiroller	09:30 Uhr	Alle	Kai Haßler Manfred Joenke Michael Althaus Silke Wunderlich Tamara Schneider	0151/12579809 02754/8731 0171/7485038 0176/41455859 0163/2752858

Beim Kraftraum-Training ist grundsätzlich ein Handtuch mitzubringen. In der Halle und Kraftraum sind immer saubere Hallenschuhe mit heller Sohle zu tragen.

**Aktuelle Infos auf [www.scr-ski.de](http://www.scr-ski.de)**