



www.scr-ski.de

Trainingsangebot des „SC Rückerhausen 1951 e.V.“ Gültig für die Saison 2013/2014 ab 01.11.2013



www.scr-ski.de

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

Aktuelle Infos auf www.scr-ski.de

Tag	Ort/Treffpunkt	Was ?	Wann ?	Wer ?	Trainer	Telefon
Montag	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	Ricardo Schlabach Linda Slenzka	0171/6206380 0151/61476490
	Halle	Disziplin Spezifisch	18:00 – 19:30 Uhr	Skispringer, Langläufer ab 2003	Julia Dickel Kai Hassler Thomas Wunderlich Louisa Rothenpieler	0178/9307822 0151/12579809 0171/2953553 0151/61466821
	Halle/Krafraum	Freizeitsport	18:00 - 19:30 Uhr	ab 15 Jahren	Björn Haßler Arne Haßler	0171/4922829 0151/21502194
Dienstag	Skihütte	Lauftreff / mit Stöcken Nordic Walking	15:30 – 16:45 Uhr	Alle	Silke Wunderlich Thomas Wunderlich Manfred Joenke Rüdiger Frank Michael Homrighausen	0160/5617798 0171/2953553 02754/8731 0176/41457044 02754/1077
	Krafraum	Freizeitsport	17:00 - 18:00 Uhr	Ab 15 Jahren	Michael Homrighausen	02754/1077
Mittwoch	Schanze	Skispringen (nach Absprache)	18.00 - 20.00 Uhr	Alle	Kai Haßler Dittmar Haßler Thomas Wunderlich	0151/12579809 0163/7633023 0171/2953553
	Krafraum	Freizeitsport	18:00 - 19:30 Uhr	ab 15 Jahren	Björn Haßler Arne Haßler	0171/4922829 0151/21502194
Donnerstag	Halle	Mutter/Vater/Kind Turnen	17:00 - 18:00 Uhr	3 bis 5 Jahre	Silke Bernshausen Nicole Abrams	02754/379013 02754/798
	Halle/Krafraum	Sprung spezifisch	16.30 - 18.00 Uhr	Skispringer	Kai Haßler Thomas Wunderlich Dominik Haßler	0151/12579809 0171/2953553 0160/5555867
	Krafraum	Freizeitsport	19:00 - 20:00 Uhr		Gerhard Six	02754/572
Freitag	Parkplatz am Dille	Skiroller	15:30 – 16:45 Uhr	2005 und älter	Silke Wunderlich Olaf Rekowski Manfred Joenke Michael Homrighausen	0160/5617798 02754/8284 02754/8731 02754/1077
	Halle	Step-Aerobic	18:00 - 19:00 Uhr	ab 15 Jahren	Dinah Holzapfel	02754/8717
	Krafraum	Freizeitsport	18:00 - 19:30 Uhr	ab 15 Jahren	Björn Haßler Arne Haßler	0171/4922829 0151/21502194
Samstag	Parkplatz am Dille	Skiroller	15.00 - 16.15 Uhr	Alle	Manfred Joenke Michael Athaus Silke Wunderlich Tamara Schneider	02754/8731 0171/7485038 0160/5617798 0163/2752858
Sonntag	Schanze	Skispringen (nach Absprache)	10.00 - 12.00 Uhr	Alle	Kai Haßler Dittmar Haßler Thomas Wunderlich	0151/12579809 0163/7633023 0171/2953553