



Trainingsplan / Herbst 2014

SC Rückerhausen 1951 e.V.



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	Heiko Eckermann Sina Ekhardt Annika Slenzka	• 02754/212728 • 0152/23226364 • 0151/21018814
	Halle	Diziplin Spezifisch	18:00 - 19:30 Uhr	Skispringer/Langläufer ab 2002	Julia Dickel Ricardo Schlabach Louisa Rothenpieler Thomas Wunderlich	• 0178/9307822 • 0171/6206380 • 0171/1167190 • 0171/2953553
	Kraftraum	Sprung spezifisch	17:30 - 18:45 Uhr	Skispringer	Ricardo Schlabach Thomas Wunderlich	• 0171/6206380 • 0171/2953553
	Kraftraum	Freizeitsport	18:45 - 20:00 Uhr	Ab 15 Jahren	Björn Haßler Arne Haßler	• 0171/4922829 • 0151/21502194
Dienstag	Skihütte	Lauftreff / mit Nordic Walking	18:00 - 19:30 Uhr	Alle	Silke Wunderlich Thomas Wunderlich Riccardo Schlabach Bernd Frank (Ersatz) Michael Homrighausen Manfred Joenke Rüdiger Frank	• 0160/5617798 • 0171/2953553 • 0171/6206380 • 02754/8667 • 0175/5555092 • 02754/8731 • 0176/41457044
	Kraftraum	Freizeitsport	17:00 - 18:00 Uhr	ab 15 Jahren	Michael Homrighausen	• 0175/5555092 • 02754/1077
Mittwoch	Schanze	Skispringen (nach Absprache)	18:00 - 20:00 Uhr	Alle	Thomas Wunderlich Dittmar Haßler	• 0171/2953553 • 0163/7633023
	Halle/Kraftraum	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	• 02754/379013 • 0171/2084680
	Skihütte	Fahrrad/MTB	17:00 - 19:00 Uhr	Alle	Andreas Köhler Rolf Schmidt	• 0152/22724321 • 02754/379029
	Am Dille	Skiroller	17:15 - 18:45 Uhr	ab Jahrgang 2006	Olaf Rekowski Silke Wunderlich Sebastian Meister Michael Homrighausen	• 02754/8284 • 0160/5617798 • 0175/2300899 • 0175/5555092
	Kraftraum	Freizeitsport	19:00 - 20:00 Uhr		Gerhard Six	• 02754/572
Freitag	Kraftraum	Sprung spezifisch	17:00 - 18:00 Uhr	Skispringer	Ricardo Schlabach Thomas Wunderlich Dominik Haßler	• 0171/6206380 • 0171/2953553 • 0160/5555867
	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
Samstag	Am Dille	Skiroller	16:00 - 17:30 Uhr	Alle	Tamara Schneider Sebastian Meister Silke Wunderlich Manfred Joenke Michael Homrighausen Michael Althaus	• 0163/2752858 • 0175/2300899 • 0160/5617798 • 02754/8731 • 0175/5555092 • 0171/7485038
Sonntag	Schanze	Skispringen (nach Absprache)	10:00 - 12:00 Uhr	Alle	Thomas Wunderlich Dittmar Haßler Kai Haßler Dominik Haßler	• 0171/2953553 • 0163/7633023 • 0151/12579809 • 0160/5555867
	Lauftreff	Skihütte	10:00 - 11:30 Uhr	ab Jahrgang 2003	Olaf Rekowski Rüdiger Frank Silke Wunderlich	• 02754/8284 • 0176/41457044 • 0160/5617798