



Allg. Trainingsplan SC Rückershausen 1951 e.V.



| Tag | Ort/Treffpunkt | Wann | Was | Wer | Trainer |
|-------------------|---|-------------------|-------------------------------------|-------------|---|
| Montag | Halle / Kraftraum | 17:00 - 18:00 Uhr | Nordische Kombination | Ab 11 Jahre | Torben Wunderlich Janosch Wunderlich Silas Wied |
| | Halle / Kraftraum | 18:00 - 19:30 Uhr | Freizeitsport | Ab 16 Jahre | Kai Haßler Björn Haßler Arne Haßler |
| | Obere Espen (Weber) / Realschule Bad Laasphe | 17:30 - 19:00 Uhr | Inline Skating | Alle | Lea Klein Marina Afflerbach |
| Dienstag | DGH Rückershausen | 17:00 - 18:30 Uhr | Laufen / Walking | Alle | Arne Haßler Lena Haßler |
| | Kraftraum | 18:30 - 19:30 Uhr | Freizeitsport | Ab 16 Jahre | Miriam Pinnen Olaf Rekowski |
| Mittwoch | Obere Espen (Weber) (im Sommer) | 17:30 - 19:00 Uhr | Inline Skating | Alle | Lea Klein Marina Afflerbach |
| | Mattenschanze | 16:00 - 18:00 Uhr | Nordische Kombination (Springen) | Alle | Torben Wunderlich Janosch Wunderlich Silas Wied |
| | Kraftraum | 18:00 - 19:30 Uhr | Freizeitsport | Ab 16 Jahre | Kai Haßler Björn Haßler Arne Haßler |
| Donnerstag | Halle | 17:00 - 18:30 Uhr | Nachwuchssportler | Ab 6 Jahre | Manfred Joenke |
| | Kraftraum | 19:00 - 20:30 Uhr | Senioren-sport | Senioren | Gerhard Six |
| Freitag | Halle | 18:00 - 19:00 Uhr | Freizeitsport | Frauen | Dinah Holzapfel-Richter |
| | Kraftraum | 16:30 - 18:00 Uhr | Nordische Kombination | Ab 11 Jahre | Torben Wunderlich Janosch Wunderlich Silas Wied |
| | Kraftraum | 17:00 - 18:00 Uhr | Freizeitsport | Ab 16 Jahre | Miriam Pinnen |
| | Kraftraum | 18:00 - 19:30 Uhr | Freizeitsport | Ab 16 Jahre | Kai Haßler Björn Haßler Arne Haßler |
| Sonntag | Mattenschanze | 10:00 - 12:00 Uhr | Nordische Kombination (Springen) | Alle | Torben Wunderlich Janosch Wunderlich Silas Wied |