

Trainingsplan DJK Würzburg 2019

Breitensport			
Fitness, Gymnastik, Wassergymnastik			
DJK-Laufschule NEU!	Mo 18:30-20:00	Sanderrasen/	Kristina Klier
Fitnessgymnastik für Frauen	Mo 18:30-19:15	Mönchbergschule	Sabine Gentner
Konditionsgymnastik mit Musik	Mo 18:45-20:00	VHS/ehem. Peterschule	Gisela Girwidz
Nordic-Walking für Fortgeschrittene	Mo 18:00-19:30	Treffpunkt DJK- Sportzentrum	Manfred Müller
Lauftreff für Seniorinnen	Mo 18:30-19:30	Treffpunkt nach Absprache	Marianne Herget
Seniorenport	Di 9:00-10:00	DJK-Sportz. Halle 1	Kristina Klier
Ballschule für Kids NEU!	Di 15:00-16:30	Ehem. Schillerschule, Felix-Dahn-Str.4	Kristina Klier
Seniorenport	Di 17:00-18:15	VHS/ehem. Petersch.	Kristina Klier
Fitnessgymnastik für Frauen	Di 18:30-19:30	DJK-Sportz. Halle 1	Ines Preis
Fitnessgymnastik für Frauen	Di 19:30-20:30	Pfarrsaal ULF	Gisela Girwidz
Fitness f. Männer	Di 17:45-19:15	Bechtolsheimer Hof	Jürgen Faltenbacher
Ausgleichsgymnastik Wirbelsäule für Seniorinnen	Di 19:15-20:00	Bechtolsheimer Hof	Ruth Kunkel
Fitness und Tanz für Mädchen NEU!	Mi 16:30-17:15	Mönchbergschule, Richard-Wagner-Str. 3	Kristina Klier
Body Toning für Frauen NEU!	Mi 17:30-18:15	Mönchbergschule, Richard-Wagner-Str. 3	Kristina Klier
Fitnessgymnastik für Frauen	Mi 18:15-19:00	VHS/ehem. Peterschule	Sabine Gentner
Gymnastik u. Volleyball für Seniorinnen	Mi 16:00-18:00	DJK-Sportz. Halle 1	Adelheid Euting
Outdoor-Fitness für Best Ager NEU!	Do 10:00-11:30	Treffpunkt DJK- Sportzentrum	Kristina Klier
Fit nach Fünf. Outdoor-Fitness zum Workout NEU!	Do 17:45-18:45	DJK-Freisportanlage	Kristina Klier
Fitness f. Männer	Do 18:00-19:30	David-Schuster-Schule	Peter Gothe

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer	Do 18:30-20:00	ehem. Schillerschule	Sabine Bauersfeld
Fitness für Jedermann NEU!	Do 19:00-20:00	DJK-Sportzentrum, Halle 2	Kristina Klier
Ausgleichsgymnastik Wirbelsäule	Do 18:30-19:15	ehem. Schillerschule	Michael van Aaken
Aquafitness	Di 19:15-20:00	Franz-Oberthür-Sch.	Sabine Genter
Aquafitness	Do 18:15-19:15	Franz-Oberthür-Sch.	Katharina Rupprecht
Schwimmen und Baden für Kinder ab 6	Do 17:15-18:15	Franz-Oberthür-Sch.	Katharina Rupprecht
Konditionsgymnastik/Skigymnastik	Do 20:00-21:30	Mittelschule Zellerau, Friedrichstr.	Wolfgang Reddemann
Wettkampfsportarten als Breitensportangebote			
Badminton	Mo 20:00-21:45	DJK-Sportz. Halle 2	Dominik Schreiter
Badminton	Mi 20:00-21:45	DJK-Sportz. Hallen1+2	Dominik Schreiter
Volleyball (keine Anfänger*innen!)	Di 19:00-20:30	DJK-Sportz. Halle 2 oder Beachvolleyball	Heinrich Mitschka
Volleyball für (keine Anfänger*innen!)	Fr 18:30-20:00	Wirsberg	
Karate für Kinder ab 8	Mi 17:00-18:30	ehem. Mozartgymn.	Jürgen Dömling

Rehasport – nur mit ärztl. Verordnung!			
Lungensport	Mo 18:30-20:00	DJK-Sportz. Halle 2	Michael van Aaken
Herzsport	Di 20:30-22:00	DJK-Sportzentrum	Weidner/Ebert/Schneider
Herzsport	Do 20:15-21:45	DJK-Sportz. Halle 2	Michael van Aaken
Herzinsuffizienzgruppe	Di 20:30-22:00	DJK-Sportzentrum	Weidner
Aikido			
allgemeines Training	Mo 19:00-20:30	DJK-Sportz. Halle 1	Helmut Weinläder
Fortgeschrittene	Mo 20:30-21:30	DJK-Sportz. Halle 1	Helmut Weinläder
allgemeines Training	Do 19:30-21:30	DJK-Sportz. Halle 1	Stefan Bieber
Fortgeschrittene	Fr 17:45-19:45	DJK-Sportz. Halle 1	Helmut Weinläder
laido	Fr 19:45-21:15	DJK-Sportz. Halle 1	Florenkowsky
freies Training	So 14:00-16:00	DJK-Sportz. Halle 1	Helmut Weinläder
Basketball			
Damen/U16/U18 weibl.	Mi 18:30-20:00	Grundschule Heuchelhof	Martin Vocke
Damen/U16/U18 weibl.	Fr 17:45-19:15	Mittelschule Heuchelhof	Martin Vocke
U14 weibl.	Di 18:30-20:00	Mittelschule H.hof	Martin Vocke
U14 weibl.	Fr 16:15-17:45	Mittelschule H.hof	Martin Vocke
U12/U10 weibl./SAG Grundschule	Di 18:15-19:30	Mittelschule Heuchelhof	Martin Vocke Rosa Frisorger

U12/U10 weibl./SAG Grundschule	Fr 15:00-16:30 März-Okt. 16:15-17:45	Mittelschule Heuchelhof	Martin Vocke Rosa Frisorger
SAG Basketball, Athletik u. Koordination Grundschule Heuchelhof u. Leonhard Frank Schule, Kl. 1u.2	Fr 15:00-16:20	Mittelschule Heuchelhof	Elsa Dietenberger Lina Levit
Fußball			
Herren I	Mi/Fr 19:00- 20:30	DJK-Sportplatz	
Herren II	Di/Fr 19:00- 20:30	DJK-Sportplatz	
Damen I u. II	Di/Do 19:00- 20:30	DJK-Sportplatz	
U 17	Di/Do 17:30- 19:00	DJK-Sportplatz	
U 9/11/15	Mo/Mi 17:00- 18:30	DJK-Sportplatz	
U 13	Di 17:00-18:30	DJK-Sportplatz	
U 7	Do 16:30- 18:00	DJK-Sportplatz	
Wintertraining, kurzfristige Änderungen möglich			
Gerätturnen			
Gerätturnen weiblich Wettkampf/Olympischer Turnsport			
Mädchen/Leistung	Mo 15:00-18:00	S.Oliver Arena	Andrea Linke
Mädchen/Leistung	Di 15:00-18:00	S.Oliver Arena	Andrea Linke
Mädchen/Leistung	Mi 17:00-20:00	DJK-Sportz., Halle 2	Andrea Linke
Mädchen/Leistung	Do 15:00-18:00	S.Oliver Arena	Andrea Linke
Mädchen/Leistung	Fr 15:00-18:00	S. Oliver Arena	Andrea Linke
Gerätturnen männlich Wettkampf/Olympisches Programm			
Buben/Leistung	Mo 16:00-18:00	S. Oliver Arena	Wolfgang Stöhr & Team
Buben/Leistung	Do 16:00-18:30	S. Oliver Arena	Wolfgang Stöhr & Team
Buben/Leistung	Mo 17:00-19:30	S. Oliver Arena	Wolfgang Stöhr & Team
Buben/Leistung	Fr u. Sa auf Vereinbarung	S. Oliver Arena	Wolfgang Stöhr & Team
Erlebnisturnen			
Kinder 1-6 Jahre	Sa 10:00-12:30	DJK-Sportzentrum, Halle 2	Astrid Hutka & Team
Kinder 7-10 Jahre	Sa 12:30-15:00	DJK-Sportzentrum, Halle 2	Astrid Hutka & Team
Erlebnisturnen 15:00-17:00 nur auf Extraanmeldung!			Astrid Hutka & Team
Spielturnen u. Gymnastik für Kinder			
3-4 Jahre	Do 16:15-17:00	Ferdinandeum	Findet aktuell nicht statt
5-6 Jahre	Do 17:00-17:45	Ferdinandeum	Findet aktuell nicht statt
Handball			
Freizeitgruppe Sie u. Er	Mi 18:30-20:00	Sieboldgymnasium 1.Stock	Doris Niggel
Freizeitgruppe Herren	Mi 20:00-21:30	FKG	Stephan Hilpert

Judo			
Schüler	Mo 17:30-19:00	S.Oliver-Arena Nebenhalle	Karin Feist
bis 14 Jahre, Fortgeschrittene	Di 18:00-19:30	S.Oliver-Arena Nebenhalle	Karin Feist
Schüler 6-14 Jahre	Do 17:30-19:00	DJK-Sportzentrum, Halle 1	Feist/Schmid/Pribsch
Jugendl./Erwachsene ab 15 Jahre	Di 19:30-21:00	S.Oliver-Arena Nebenhalle	Karin Feist
Jugendl./Erwachsene ab 15 Jahre	Do 19:00-20:30	DJK-Sportzentrum, Halle 1	Karin Feist
Training in den Schulferien (nach Absprache)			
	Mo 19:00-20:30	DJK-Sportzentrum, Halle 1	Karin Gabriel
	Do 19:00-20:30	DJK-Sportzentrum, Halle 1	Karin Feist
Schwimmen			
Wettkampf Aktive/Masters			
	Mo 17:30-19:30	Lindleinsmühle	W. Reble
	Di 18:00-20:00	FKG	M. Back, W. Reble
	Mi 18:00-20:00	Lindleinsmühle	W. Reble
	Do 18:00-20:00	FKG	M. Back
	Fr 17:00-18:30	FKG	W. Reble
Nachwuchsgruppen			
	Mo 17:30-19:30	Lindleinsmühle	W. Reble
	Di 17:00-18:30	FKG	B.u.U. Reble, Rupprecht
	Mi 17:00-18:30	FKG	B.u.U.Reble, Back
	Mi 18:00-20:00	Lindleinsmühle	W. Reble
	Do 17:00-18:30	FKG	B.u.U. Reble
Zwergelgruppen			
	Mo 17:00-18:15	Sandermare	A.u.D. Ning
	Mi 17:00-18:15	Sandermare	Barina, Ning
Schwimmkurse für Kinder			
	Mo 17:00-18:15	Sandermare	N.N.
	Mi 17:00-18:15	Sandermare	N.N.
Schwimmkurse für Erwachsene			
	Fr 18:30-20:30	FKG	B. Reble
Technikkurse für Erwachsene			
	Fr 17:00-18:30	FKG	W. Reble
Tennis			
<i>Trainingszeiten und Informationen unter tennis-wuerzburg.de</i>			