

Trainingsplan DJK Würzburg 2020

Breitensport			
Fitness, Gymnastik, Wassergymnastik			
Fitnessgymnastik für Frauen	Mo 18:30-19:15	Mönchbergschule	Sabine Gentner
Konditionsgymnastik mit Musik	Mo 18:45-20:00	VHS/ehem. Peterschule	Wolfgang Reddemann
Nordic-Walking für Fortgeschrittene	Mo 18:00-19:30	Treffpunkt DJK-Sportzentrum	Manfred Müller
Laufftreff für Seniorinnen	Mo 18:30-19:30	Treffpunkt nach Absprache	Marianne Herget
Senioren-sport	Di 9:00-10:00	DJK-Sportz. Halle 1	Heike Möller
Gehirnsport	Di 10:30-11:30	DJK-Sportz.Halle1	Heike Möller
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
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	Edith Ebinger
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
Ausgleichsgymnastik Wirbelsäule	Do 18:30-19:15	ehem. Schillerschule	Michael van Aaken
Aquafitness	Di 19:15-20:00	Franz-Oberthür-Sch.	Simon Zschau
Aquafitness	Do 18:15-19:15	Franz-Oberthür-Sch.	Simon Zschau
Schwimmen und Baden für Kinder ab 6	Do 17:15-18:15	Franz-Oberthür-Sch.	Simon Zschau
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	Rudi Schönbein
Volleyball für (keine Anfänger*innen!)	Fr 18:30-20:00	Wirsberg	N.N.
Karate für Kinder ab 8	Mi 17:00-18:30	Sieboldgymnasium	Fällt aktuell aus

Rehasport – nur mit ärztl. Verordnung! Sonderregeln bei hohen Inzidenzwerten, bitte ggf. Rücksprache halten

Lungensport	Mo 18:30-20:00	DJK-Sportz. Halle 2	Michael van Aaken
Herzsport	Di 20:30-22:00	DJK-Sportzentrum	Weidner/Schneider/N.N.
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 19:00-21:00	DJK-Sportz. Halle 1	Helmut Weinläder
allgemeines Training	Do 19:30-21:30	DJK-Sportz. Halle 1	Stefan Bieber

Basketball

U16/U18 weibl.	Di 18:30-20:00	Mittelschule Heuchelhof	Martin Vocke
U16/18 weibl.	Fr 17:15-19:15	Mittelschule Heuchelhof	Martin Vocke

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	Mo/Mi 17:30-19:00	DJK-Sportplatz	
U 11/13	Mo/Mi 17:00-18:30	DJK-Sportplatz	
U 7/9	Mi 17:00-18:30	DJK-Sportplatz	

Wintertraining anfragen, 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	N.N.
Buben/Leistung	Do 16:00-18:30	S. Oliver Arena	N.N.
Buben/Leistung	Mo 17:00-19:30	S. Oliver Arena	N.N.
Buben/Leistung	Fr u. Sa auf Vereinbarung	S. Oliver Arena	N.N.

Erlebnisturnen findet derzeit wg. Corona nicht statt

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

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
Handball für Kinder	Fr 16:30-18:00	DJK-Sportzentrum, Halle 2	Liane Lurz
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/Priebsch
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
Leichtathletik			
Leichtathletik für Kinder	Mi 17:00-18:30	Winter: Sieboldgymnasium, 1. Stock Sommer: DJK- Sportzentrum	Helene Haas
Schwimmen			
Schwimmkurse u. Sondertrainingszeiten wg. Corona, Infos bei der Schwimmabteilung			
	Mo 17:00-20:00	Nautiland	W. Reble
	Mi 17:00-20:00	Nautiland	W. Reble
	Do 17:00-20:00	Sandermare	M. Back
	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>			