



# Trainingsplan

Was?	Wann?	Wo?	Ansprechpartner
<b>Boule</b>	Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr	Vereinsgelände	<b>Kinder-Training</b> Klaus Endress ( <a href="mailto:kcendress@t-online.de">kcendress@t-online.de</a> )
	Mittwoch, ab 18:00 Uhr		<b>Erwachsene</b> Lisa Kamrad ( <a href="mailto:elisabeth.kamrad@t-online.de">elisabeth.kamrad@t-online.de</a> )
	Freitag, ab 18:00 Uhr		
Fußball/ Freizeit	Mittwoch, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr	Halle	<b>Freizeit-Fußball/Männer</b> Felix Bradatsch ( <a href="mailto:felix.bradatsch@web.de">felix.bradatsch@web.de</a> )
	Freitag, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr (November - April)	Spessartstraße	<b>Freizeitsport</b> Joseph Giesder (Tel. 06202 1289491)
	Montag, 18:30 Uhr- 21:00 Uhr	Vereinsgelände	<b>Montagsgruppe</b> Hannes Kamrad ( <a href="mailto:hannes-kamrad@web.de">hannes-kamrad@web.de</a> )
	Dienstag, 18:30 Uhr - 20:30 Uhr (Mai - Oktober)		<b>Torpedo Kühlschranks</b> Matthias Hagemann ( <a href="mailto:matthias.hagemann@gmx.de">matthias.hagemann@gmx.de</a> )
	Mittwoch, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr (Mai - Oktober)		<b>Deutsche Bank</b> Arthur Franz-Wetzel ( <a href="mailto:arthur.franz-wetzel@db.com">arthur.franz-wetzel@db.com</a> )
	Donnerstag, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr (Mai - Oktober)		<b>Freizeitgruppe Lucebit</b> Ulrich Schmid ( <a href="mailto:ulrich.schmid@web.de">ulrich.schmid@web.de</a> )
	Freitag, 18:00 Uhr - 20:30 Uhr (Mai - Oktober)		<b>Unter-Hundert-Truppe</b> Joseph Giesder (Tel. 06202 1289491)
<b>Gymnastik</b>	Montag, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr	Halle	<b>Mobilisation - Stretching</b> Conny Weber ( <a href="mailto:webcornelia@aol.com">webcornelia@aol.com</a> )
	Montag, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr	Spessartstraße	<b>Total Body Condition</b> Marion Pedak ( <a href="mailto:marion@pedak.de">marion@pedak.de</a> )
	Montag, 19:30 Uhr - 20:30 Uhr	Kulturhalle - Nebeneingang (Clubraum 1)	<b>Fit over 50</b> Susanne Freudenberger ( <a href="mailto:susaya@web.de">susaya@web.de</a> )
	Montag, 20:30 Uhr - 21:30 Uhr		<b>Late Night Fitness</b> Susanne Freudenberger ( <a href="mailto:susaya@web.de">susaya@web.de</a> )
	Dienstag, 18:45 Uhr- 19:45 Uhr	Kulturhalle - Nebeneingang (Clubraum 1)	<b>Fit for Fun - Frauengymnastik</b> Helga Schmitt ( <a href="mailto:huw.schmitt@gmx.de">huw.schmitt@gmx.de</a> )
<b>Kinder-/ Jugend- turnen</b>	Montag, 17:15 Uhr - 18:15 Uhr	Halle Spessartstraße	<b>Mädchen/Jungs 3 - 6 Jahre</b> Helga Schmitt ( <a href="mailto:huw.schmitt@gmx.de">huw.schmitt@gmx.de</a> )
	Montag, 17:15 Uhr - 18:15 Uhr		<b>Mädchen 6 - 10 Jahre</b> Helga Schmitt ( <a href="mailto:huw.schmitt@gmx.de">huw.schmitt@gmx.de</a> )
	Montag, 18:15 Uhr - 19:15 Uhr		<b>Mädchen 10 - 16 Jahre</b> Ulrike Förster ( <a href="mailto:ulli87tralala@gmx.de">ulli87tralala@gmx.de</a> )
	Freitag, 17:00 Uhr - 18:00 Uhr		<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Ute Hirsch ( <a href="mailto:uhirsch68@gmx.de">uhirsch68@gmx.de</a> ) Ilona Kourschil ( <a href="mailto:wikourschil@arcor.de">wikourschil@arcor.de</a> )
	Freitag, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr		<b>Jungs 5 - 10 Jahre</b> Klaus Schöne ( <a href="mailto:t-schoene@gmx.de">t-schoene@gmx.de</a> )
<b>Nordic Walking</b>	Dienstag, 16:30 Uhr Winter / 17:30 Uhr Sommer	Treffpunkt auf Anfrage	<b>Lauftreff</b> Karola Engelhart ( <a href="mailto:karola_engelhart@web.de">karola_engelhart@web.de</a> )
	Freitag, 17:00 Uhr		<b>Lauftreff</b> Gilla Fechner ( <a href="mailto:fechygilla@web.de">fechygilla@web.de</a> )



# Trainingsplan

Was?	Wann?	Wo?	Ansprechpartner
<b>Tennis</b>	auf Anfrage	Vereinsgelände	<b>Jugendtraining</b> Nicole Marcon ( <a href="mailto:nicole.marcon@gmx.de">nicole.marcon@gmx.de</a> )
	Donnerstag, 19:30 Uhr - 21:30 Uhr (nur während der Medenrunde)		<b>Herren</b> Patrick Orth ( <a href="mailto:hiphop-paddy@web.de">hiphop-paddy@web.de</a> )
	Dienstag, 19:30 Uhr - 21:30 Uhr (nur während der Medenrunde)		<b>Herren 50/Herren 55</b> Ernst Back ( <a href="mailto:Ernst.Back@dhl.com">Ernst.Back@dhl.com</a> ) Axel Fechner ( <a href="mailto:axel.fechner@web.de">axel.fechner@web.de</a> )
	Donnerstag, 17:30 Uhr - 19:30 Uhr (nur während der Medenrunde)		<b>Damen 40</b> Marie-Claude Guenée-Subasic ( <a href="mailto:mcguenee@gmail.com">mcguenee@gmail.com</a> )
	auf Anfrage		<b>Damen 50</b> Gisela Fechner ( <a href="mailto:fechygilla@web.de">fechygilla@web.de</a> )
	Dienstag, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr (nur während der Medenrunde)		<b>Mixed 40</b> Heike Ostheimer ( <a href="mailto:heike.u-o@versanet.de">heike.u-o@versanet.de</a> )
	auf Anfrage		<b>Nichtmannschaftsspieler</b> Bodo Großsteinbeck ( <a href="mailto:bodo.grosssteinbeck@gmx.de">bodo.grosssteinbeck@gmx.de</a> )
<b>Tischtennis</b>	Montag, 18:15 Uhr - 19:30 Uhr	Sporthalle	<b>Mädchen/Jungs ab 6 Jahre</b> Siegfried Günther ( <a href="mailto:sigi-guenther@gmx.de">sigi-guenther@gmx.de</a> )
	Montag, 19:30 Uhr - 22:00 Uhr	Spessartstraße	<b>Damen/Herren/Jugend</b> Siegfried Günther ( <a href="mailto:sigi-guenther@gmx.de">sigi-guenther@gmx.de</a> )
	Mittwoch, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Sporthalle Wallstadt Oswaldstraße 5	<b>Mädchen/Jungs ab 6 Jahre</b> Siegfried Günther ( <a href="mailto:sigi-guenther@gmx.de">sigi-guenther@gmx.de</a> )
	Freitag, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr	Sporthalle	<b>Mädchen/Jungs ab 6 Jahre</b> Siegfried Günther ( <a href="mailto:sigi-guenther@gmx.de">sigi-guenther@gmx.de</a> )
	Freitag, 20:00 Uhr – 22:00 Uhr	Spessartstraße	<b>Damen/Herren/Jugend</b> Siegfried Günther ( <a href="mailto:sigi-guenther@gmx.de">sigi-guenther@gmx.de</a> )
<b>Volleyball</b>	Mittwoch, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr	Sporthalle Spessartstraße	<b>Freizeittraining</b> Ute Hirsch ( <a href="mailto:uhirsch68@gmx.de">uhirsch68@gmx.de</a> )
<b>Capoeira</b>	Montag 19:00 Uhr – 20:30 Uhr	Johannes Kepler Werkrealschule K5, 1	<b>Männlich / weiblich, jedes Alter</b> Melanie Keienburg ( <a href="mailto:info@capoeira-im-quadrat.de">info@capoeira-im-quadrat.de</a> )
	Mittwoch 19:00 Uhr – 20:30 Uhr	Maria- Montessori- Schule U2, 5-7	