

Trainingsplan UFC Ellingen

gültig vom 01.11.2017 – 31.03.2018, Stand: 27.10.2017

Sparte Aikido

Montag	15:30 – 17:00	Kinder	AH	Hanke
Donnerstag	18:00 – 19:30	Jugend & Erwachsene	AH	Hanke - Fenzel

Sparte Badminton

Freitag	18:00 – 19:00	Kinder	1/3	Schmidt, Westinger, Schwab
Freitag	18:00 – 19:00	Jugend	1/3	Schmidt, Westinger, Schwab
Freitag	19:00 – 21:00	Erwachsene	1/3	Benzinger

Projekt Baseball

Dienstag	20:00 – 21:30	Jugend-Training	2/3 > 3/3	Adinolfi
----------	---------------	-----------------	-----------	----------

Sparte Basketball

Dienstag	19:00 – 20:30	U15 / U17	1/3	Schwab – Beckler
----------	---------------	-----------	-----	------------------

Sparte Bogenschießen (Zeiten gültig bis Mitte März 2018)

Sonntag	10.00 – 12.00	für alle	SHR	Höppler
Sonntag	18.00 – 20.00	für alle	SHR	Höppler

Sparte Dynamic Karate

Montag	18:00 – 19:00	Kinder & Jugend Fortg.	AH	Kupplmayr
Mittwoch	15:30 – 16:30	Kinder ab 5 Jahren	AH	Kupplmayr – N. Oppermann
Mittwoch	16:30 – 18:00	Kinder & Jugend Fortg.	AH	Kupplmayr – N. Oppermann
Donnerstag	18:00 – 19:15	Kinder & Jugend	PAPP	Kupplmayr – Kamm
Donnerstag	19:30 – 21:00	Jugend & Erwachsene	PAPP	Kupplmayr – Kamm

Sparte Kickboxen

Montag	19:30 – 21:00	Kickboxen	AH	Kupplmayr – D. Ernst
Mittwoch	19:30 – 21:00	Kickboxen	GETFIT	Kupplmayr

Sparte Einrad

Donnerstag	16:30 – 18:00	Kinder	AH	Emmerling – Emmerling
------------	---------------	--------	----	-----------------------

Sparte Freizeit

keine festen Trainingszeiten – die Sparte Freizeit agiert aktionsbezogen

Sparte Fußball

Freitag	14.30 – 16.00	U15	3/3-2/3	Hinz – Hardenberg
Freitag	14.30 – 16.00	U17	3/3-2/3	Schulz – Kirsch J.
Freitag	16:00 – 17:00	U7	2/3	Ulbrich – Eibl – Huber
Freitag	17:00 – 18:00	U9	3/3	Eibl – Ulbrich – Huber
Freitag	17:00 – 18:00	U11	3/3	Morana – Fackelmeier L.
Freitag	17:00 – 18:00	U13	AH	Lautner – Kirsch J.
Donnerstag	20:00 – 22:00	U19 / Erste	3/3	Schulz – Huck
Freitag	16:00 – 17:00	Torwarte	AH	Hahn (Schulz)

eigener Plan mit Terminen nach Vereinbarung Mädels* 2/3 Heß

eigener Plan mit Terminen nach Vereinbarung Mädels* 2/3 Heß

Sparte Laufen

Donnerstag	15.30 – 16.30	Laufgruppe	AH / BHSE	Drießlein/Faltermann
------------	---------------	------------	-----------	----------------------

Sparte Outdoor

Mittwoch	ab 16:00	Nordic-Walking	PRP	Kahn
Samstag	ab 16:00	Nordic-Walking	SHF	Kahn

weitere Aktionen (Skifahren, Klettern, Geocachen...) sind im Internet unter www.ufc-ellingen.de zu finden!

Sparte Parkour

Mittwoch	17:00 – 18:00	Parkourlino – Parkour für Kids	1/3	Beckler – Hunecker - Team
Mittwoch	18:00 – 19:00	Parkour für Jugendliche	1/3	Beckler – Hunecker – Team

Sparte Radsport

Mittwoch	17:00 – 19:00	Radlkids (Wintertraining)		Schulz
Donnerstag	17:00 – 19:00	Powerkids (Wintertraining)	TRÖ	Schulz
Sonntag	09:05	Erwachsene	BHH	Glossner – Heid

Sparte Sportakrobatik

Dienstag	15.00 – 16.00	Gr. flex	AH	Andrea
	16.00 – 17.00	Gr. 1-4	AH	Andrea, Annalena, Anja
Dienstag	17.00 – 17.30	Gr. 3-5	AH	Andrea, Annalena, Nadja
Dienstag	17.30 – 18.00	Gr. 4-5	AH	Andrea, Annalena, Nadja
Dienstag	18.00 – 19.00	Wena / Leistungsklasse	AH	Andrea
Donnerstag	15.00 – 17.00	Gr. 5	1/3	Andrea
Freitag	15.00 – 17.00 (15.30 – 17.00 Landestrainerin)	Gr. 5	1/3	Andrea (Nadja)
Samstag	09.00 – 10.00	Gr. 2 - 5	AH	Andrea
Samstag	10.00 – 12.00	Gr. 5	AH	Andrea

Sparte Tanzen & Gymnastik

Mittwoch	20:00 – 21:00	Dance Fitness (10 Wochen)	AH	Heß
Donnerstag	19:30 – 20:30	Gymnastik	AH	Balazs

Sparte Sportlertreff

Freitag + Samstag	20:00 - 21:30	Treffen der Jugendlichen	STE	Team
-------------------	---------------	--------------------------	-----	------

+ weitere Termine unter der Woche (alle Termine nach vorheriger Vereinbarung)

Projekt Mediengruppe

nach Vereinbarung	nach Vereinbarung	Zeitungsgruppe *	W10	Schulz
nach Vereinbarung	nach Vereinbarung	Zeitungsgruppe *	W10	Schulz

*plus 4-6x im Jahr am Wochenende (Samstag oder Sonntag) nach Absprache

Projekt Gesundheitssparte

Tag nach Absprache Zeit nach Absprache

Kraftraum-Belegzeiten

Mittwoch	18:00 – 19:00	Privates Krafttraining	KRR	Pascher
Donnerstag	18:00 – 19:00	Radsport	KRR	Sparte Radsport

Achtung: An Feiertagen kein Trainingsangebot!

1/3, 2/3, 3/3	= neue Halle an der Schule Ellingen, Heinrich-von-Hornstein-Straße 1, 91792 Ellingen
AH	= alte Halle an der Schule Ellingen, Heinrich-von-Hornstein-Straße 1, 91792 Ellingen
AHSE	= Altenheim St. Elisabeth in Ellingen, Neubau, 1. Stock
BHSE	= Bushäuschen an der Schule Ellingen
BHH	= Bushäuschen im Ortskern von Höttingen
DPE	= Dirtpark Ellingen, neben Waldplatz, Weiboldshausner Straße, 91792 Ellingen
HBW	= vor dem Hallenbad Weißenburg
KRR	= Kraftraum der Schulsporthalle Ellingen, Freiherr-von-Hornstein-Straße, 91792 Ellingen
PAPP	= Pappenheim, kleine Halle in der Grundschule, Helmut-Gollwitzer Weg 1
PRP	= Parkplatz Richtung Pleinfeld (Ortsverbindungsstraße Fiegenstall – Pleinfeld)
SHR	= Schulturnhalle Raitenbuch
SPE	= Schulsportplatz Ellingen, Heinrich-von-Hornstein-Straße 1, 91792 Ellingen
SPF	= Sportplatz Fiegenstall, liegt zwischen Fiegenstall und Wöllmetzhofen auf der rechten Seite
St.G.	= Stadtpfarrkirche St. Georg in Ellingen
TKP	= Treuchtlingen Kirchweihplatz
TRÖ	= Trainingsraum in der Fürstlichen Ökonomie, hinter dem Ellinger Schloss
W10	= Geschäftsstelle des UFC Ellingen, Weißenburger Str. 10, 91792 Ellingen
WP	= Waldplatz, Weiboldshausner Straße, 91792 Ellingen
WUG	= Aikido-Dojo in Weißenburg, Nürnberger Straße 28, 91781 Weißenburg, 3. Stock