

Trainingsplan UFC Ellingen

gültig vom 01.04.2018 – 31.10.2018, Stand: 27.03.2018

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 und Jugend	1/3	Schmidt, Schwab
Freitag	19:00 – 21:00	Erwachsene	1/3	Benzinger

Sparte Baseball

Mittwoch	19:00 – 21:00	Jugendliche	WP	Adinolfi
----------	---------------	-------------	----	----------

Sparte Basketball

Dienstag	19:00 – 20:30	Jugend/Erwachsene	1/3	Schwab – Beckler
----------	---------------	-------------------	-----	------------------

Sparte Bogenschießen

Dienstag	17.00 – 18.00	Kinder & Jugend	SHR	Höppler
Samstag	15.00 – 16.00	Kinder & Jugend	SHR	Höppler
Dienstag	17.00 – 19.00	Erwachsene	SHR	Höppler
Samstag	16.00 – 18.00	Erwachsene	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	Kamm
Donnerstag	19:30 – 21:00	Jugend & Erwachsene	PAPP	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	15.00 – 16.30	U15	WP	Hinz – Hardenberg
Freitag	15.00 – 16.30	U17	WP	Schulz
Freitag	16.00 – 17.00	Torwarte	WP	Hahn
Freitag	16.00 – 17.00	U5+U7	WP	Ulbrich – Eibl – Huber
Freitag	17.00 – 18.00	U9+U11	WP	Ulbrich – Eibl – Huber - Morana
Freitag	17.00 – 18.00	U13	WP	Lautner – Kirsch
Donnerstag	19.30 – 21.00	Erste	WP	Schulz - Huck

(Kleine Halle als Schlechtwetterersatz für die Teams U5 – U9)

Mittwoch	17:00 – 19:00	Mädels	SPF	Heß
Donnerstag	17:00 – 19:00	Mädels	SPF	Heß

Sparte Laufen

Donnerstag	17.00 – 18.00	Kindergruppe	SPE	Drießlein - Faltermann
------------	---------------	--------------	-----	------------------------

Sparte Outdoor

Mittwoch	ab 18:00	Nordic-Walking	PRP	Kahn
Samstag	ab 18:00	Nordic-Walking	SHF	Kahn

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

Sparte Parkour

Mittwoch	17:00 – 18:00	Parkourlino für Kids	2/3	Beckler – Beckler - Hunecker
Mittwoch	18:00 – 19:00	Parkour für Jugendliche	2/3	Beckler – Beckler - Hunecker

Sparte Radsport

Mittwoch	17:00 – 19:00	Radlminis	WP	Jonas & Jermaine
Mittwoch	17:00 – 19:00	Radlkids	WP	B. Flock + Team
Mittwoch	17:00 – 19:00	Radlkids Plus	WP	M. Schulz + N. Gempel
Mittwoch	17:00 – 19:00	Advanced Radlkids	WP	Würth + Hartmann

Mittwoch	17:00 – 19:00	Herren	WP	S. Strauch
Donnerstag	17:30 – 19:30	Powerkids	WP	M. Schulz + Team
auf Anfrage	auf Anfrage	MTB-Park Ellingen	DPE	T. Böhm
Samstag (gerade Wochen)	17:00	Erwachsene	BHH	Glossner – Heid
Sonntag (ungerade Wochen)	9:00	Erwachsene	BHH	Glossner – Heid

Sparte Sportakrobatik

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

Sparte Tanzen & Gymnastik

Mittwoch	20:00 – 21:00	Zumba-Kurs (ab 07.03.)	AH	Heß - Pechler
Donnerstag	19:30 – 20:30	Gymnastik	1/3	Balazs, Ellinger, Stettinger

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	Videogruppe + 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	M. Karrasch
----------	---------------	------------------------	-----	-------------

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
BHH	= Bushäuschen im Ortskern von Höttingen
DPE	= Dirtpark Ellingen, neben Waldplatz, Weiboldshausner Straße, 91792 Ellingen
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
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