

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 |