

# Trainingsplan UFC Ellingen

gültig vom 01.11.2018 – 31.03.2019, Stand: 13.11.2019

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

## Sparte Baseball

Dienstag	19:00 – 20:00	Jugend-Training	1/3	Adinolfi
Dienstag	20:00 – 21:30	Erwachsenen-Training	3/3	Adinolfi ab 01.01.

## Sparte Basketball

Dienstag	19:00 – 20:30	U15 / U17	1/3	Schwab, Beckler bis 31.12.
----------	---------------	-----------	-----	----------------------------

## Sparte Bogenschießen (Zeiten gültig bis Mitte März 2019)

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	16:00 – 17:00	Kinder ab 5 Jahren	AH	Kupplmayr (Beginn 16.15)
Mittwoch	17:00 – 18:00	Kinder & Jugend Fortg.	AH	Kupplmayr
Donnerstag	19:45 – 21:00	Karate für Erwachsene GetFit	TR	Kupplmayr/Sven Riehl/Kamm Klaus

## Sparte Kickboxen

Montag	19.30 – 21.00	Kickboxen in Ellingen	AH	Kupplmayr
Mittwoch	19.45 – 21.15	Kickboxen im GetFit	TR	Kupplmayr/Dzenis/Arno

## 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	Schulz-Schmauser-Hardenberg
Freitag	14.30 – 16.00	U17	3/3-2/3	Schulz-Schmauser-Hardenberg
Freitag	16:00 – 17:00	U7	2/3	Ulbrich – Eibl – Huber
Freitag	17:00 – 18:00	U9	3/3	Eibl – Ulbrich – Huber - Morana
Freitag	17:00 – 18:00	U11	3/3	Eibl – Ulbrich – Huber - Morana
Freitag	17:00 – 18:00	U13	AH	Lautner – Kirsch J.(Schulz)
Donnerstag	20:00 – 21:30	U19 / Erste	3/3	Städtler– Huck
Freitag	16:00 – 17:00	Torwarte	AH	Schulz
Mittwoch	15.30 – 19.00	Mädels*	3/3 > 2/3	Heß
Mittwoch	15.30 – 19.00	Mädels*	3/3 > 2/3	Heß

\* eigener Plan mit Terminen nach Vereinbarung

## Sparte Laufen

derzeit kein Angebot

## 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](http://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 U7, U9, U11 (U13)	TRE+AH/BIKE	Schulz – Arnold – Flock – M. Strauch
Mittwoch	17:00 – 19:00	Radlkids U13, Herren	SCHL	Würth – Hartmann
Donnerstag	17:00 – 19:00	Powerkids U15, U17	GET,WE*	Schulz – Elz
Sonntag	09:05	Erwachsene	BHH	Glossner – Heid

## Sparte Sportakrobatik

Dienstag	15.00 – 16.00	Gr. 1,2	AH	Andrea & Jonas= 1,2
Dienstag	16.00 – 17.00	Gr. 3,4,5	AH	Andrea & Jonas= 3,4 Nadja= 5
Dienstag	17.00 – 17.30	Gr. 3,4,5	AH	Andrea= 3 Nadja= 5 Katja= 4
Dienstag	17.30 – 18.00	Gr. 4,5	AH	Andrea= 5 Nadja & Katja= 4
Dienstag	18.00 – 19.00	Gr. 5 (Choreografie)	AH	Andrea=Leistungsklasse, Nadja= WeNa (Ende 18.45)
Donnerstag	15.00 – 17.00	Gr. 5 (Sprungtraining)	1/3	Andrea
Freitag	15.00 – 17.00	Gr. 5	1/3	Andrea= Leistungsklasse, Nadja= WeNa
Samstag	09.00 – 10.00	Gr. 2,3,4	AH	Andrea
Samstag	10.00 – 11.00	Gr. 5 (WeNa)	AH	Andrea
Samstag	10.30 – 13.00	Gr. 5 (Leistungsklasse)	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	SPO	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

derzeit keine festen Belegzeiten

### 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
BIKE	= Bikehalle (Ort ist den Mitgliedern bekannt)
BHH	= Bushäuschen im Ortskern von Höttingen, Dorfstr. 3, 91798 Höttingen
DPE	= Dirtpark Ellingen, neben Waldplatz, Weiboldshausner Straße, 91792 Ellingen
KRR	= Kraftraum der Schulsporthalle Ellingen, Freiherr-von-Hornstein-Straße, 91792 Ellingen
PRP	= Parkplatz Richtung Pleinfeld (an der Ortsverbindungsstraße Fiegenstall – Pleinfeld gelegen)
SCHL	= Treffpunkt vor dem Schloss Ellingen, Schloss-Str. 9, 91792 Ellingen
SHR	= Schulturnhalle Raitenbuch, Brunnenweg 7, 91790 Raitenbuch
SPF	= Sportplatz Fiegenstall, liegt zwischen Fiegenstall und Wöllmetzhofen auf der rechten Seite
SPO	= Sportlertreff Ellingen, Schloss-Str. 19, 91792 Ellingen (in der Fürstlichen Ökonomie, hinter dem Ellinger Schloss)
GET	= GetFit Treuchtlingen, Industriestraße 8, 91757 Treuchtlingen
TRE	= Trainingsraum in der Fürstlichen Ökonomie, hinter dem Ellinger Schloss, Schloss-Str. 19, 91792 Ellingen
W10	= Geschäftsstelle des UFC Ellingen, Weißenburger Str. 10, 91792 Ellingen
WE	= Wechselnder Trainingsort: Weißenburg am Hallenbad, Treuchtlingen Parkplatz Heumöderntal
WP	= Waldplatz, Weiboldshausner Straße, 91792 Ellingen