

# Trainingsplan UFC Ellingen

gültig vom 01.11.2021 – 31.03.2022, Stand: 24.10.2021

## Sparte Aikido

Dienstag 19:00 – 20:30 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 - Kohlmann

## Sparte Bodenkampf

Freitag 17:00 – 19:00 Kinder & Jugend Weibo M. Schulz – Team

## Sparte Bogenschießen

Samstag 15.00 – 17.00 Kinder, Jugend + Erwachsene SPF Schmid

Sonntag 10.00 – 12.00 Kinder, Jugend + Erwachsene SPF Schmid

## Sparte Dynamic Karate

Montag 18:30 – 20:00 Erwachsene AH Riehl - Kamm

Mittwoch 18:30 – 20:00 Jugend & Erwachsene AH Riehl - Kamm

## Sparte Einrad

Donnerstag 16:00 – 17:00 Kinder & Jugend AH Emmerling

## Sparte Kickboxen

Montag 19:00 – 20:30 Jugendliche & Erwachsene AH N. Kemether - A. Moj

## Sparte Freizeit

keine festen Trainingszeiten – die Sparte Freizeit agiert aktionsbezogen

## Sparte Fußball

Freitag 15:00 – 16:00 U5 / U7 3/3 Mayer – Schwegler – Wojtol

Freitag 16:00 – 17:00 U9 / U11 3/3 Ulbrich – Staudinger – Roscher – Wojtol

Freitag 17:00 – 18:00 U13 / U15 3/3 Kirsch – Treiber – Löffler

Donnerstag 20:00 – 21:30 U19 / Erste 3/3 Fackelmeier – Städtler

## Sparte Fußball (Soccergirls - Mädels)

Mittwoch 16:00 – 19:00 Mädels 2/3 Heß (läuft über DJK-FS)

## Sparte Outdoor

Montag ab 16:00 Nordic-Walking PRP Kahn

Freitag ab 16:00 Nordic-Walking SHF Kahn

weitere Aktionen (Skifahren, Klettern, Bootsfahren) im Rahmen von ausgeschriebenen Einzelveranstaltungen.

## Sparte Parkour

Dienstag 19:00 – 21:30 Parkour Gr. 1 ab 13 Jahren 1/3 Forkel - Kraus

Mittwoch 17:30 – 19:00 Parkour Gr. 2 von 6-9 Jahren 1/3 Beckler + Team

Mittwoch 17:30 – 19:00 Parkour Gr. 3 von 10-12 Jahren 1/3 Beckler + Team

## Sparte Radsport

Dienstag 17.00 – 19.00 CC-Renngruppe/U13+ ZH M. Strauch, M.Schulz, E. Bodonj

Mittwoch 17.00 – 18.00 Radlkids U5 AH S. Höhn + Team

Mittwoch 17.00 – 19.00 Radlkids U7-U9 BH/AH/ST\* R. Arnold + Team

Mittwoch 17.00 – 19.00 Radlkids U9-U11 BH/AH/ST\* M. Schulz + Team

Donnerstag 17.30 – 19.30 Enduro ab U15 BH/GETFIT\* H. Kappes + J. Loy

Sonntag 09.30 – 11.30 Enduro ab U15 ES S. Maurer

\*wechselweise

## Sparte Sportakrobatik

Dienstag 15.00 – 16.00 Gruppe 1 AH Linn, Laura (Chiara)

Dienstag 16.00 – 17.00 Gruppe 2 AH Linn, Laura (Chiara)

Dienstag 17.00 – 18.00 Gruppe 4 AH Linn, Laura (Chiara)

Mittwoch 17.00 – 18.00 Theilenhofen TH Andrea, Liane

Donnerstag 15.00 – 17.00 Gruppe 5 + Kader 1/3 Andrea, Katja, Tabitha, Daniel, Chiara

Donnerstag 17.00 – 18.00 Gruppe 3+4 Weibo Linn, Laura

Freitag 16.00 – 18.00 Kader AH Chiara

Samstag 09.00 – 12.00 Gruppe 5 + Kader AH Andrea?

Samstag 09.00 – 10.00 Gruppe 2+3 Weibo Linn

## Sparte Tanzen & Gymnastik

Mittwoch	20:00 – 21:00	Zumba	AH	Heß - Pechler
Donnerstag	19:30 – 20:30	Gymnastik Damen	AH	Balazs, Ellinger, Stettinger
Donnerstag	20:30 – 21:30	Gymnastik Herren	AH	Bernd Ellinger

### Sparte Sportlertreff

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

### 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
BH	= Bikehalle
BHH	= Bushäuschen im Ortskern von Höttingen
ES	= Edeka, Spalt
KRR	= Kraftraum der Schulsporthalle Ellingen, Freiherr-von-Hornstein-Straße, 91792 Ellingen
MGT	= Mehrgenerationenhaus Theilenhofen
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	= Sportlertreff (mit Ergometerraum)
W10	= Geschäftsstelle des UFC Ellingen, Weißenburger Str. 10, 91792 Ellingen
Weibo	= Schulturnhalle Weiboldshausen
WP	= Waldplatz, Weiboldshausner Straße, 91792 Ellingen
ZH	= ehem. Zeughaus, Schloss-Str., 91792 Ellingen