

# Trainingsplan UFC Ellingen

gültig vom 01.11.2023 – 31.03.2024, Stand: 11.10.2023

## Sparte Aikido

Dienstag 19:00 – 20:30 Jugend & Erwachsene AH Hanke – Fenzel

## Sparte Badminton

Freitag 18:00 – 19:00 Jugend-/Techniktraining 1/3 Benzinger

Freitag 19:00 – 21:00 Erwachsene (Freies Spiel) 1/3 Benzinger - Kohlmann

## 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 19:00 – 20:30 Jugend & Erwachsene TFT Riehl – Dormaier – Kamm

Mittwoch 19:00 – 20:30 Jugend & Erwachsene TFT Riehl – Dormaier – Kamm

## Sparte Einrad

Montag 17:00 – 18.00\* Kinder & Jugend AH Emmerling

\*(ab 20.11.2023 bis 18.30 Uhr)

## Sparte Freizeit

keine festen Trainingszeiten – die Sparte Freizeit agiert aktionsbezogen

## Sparte Fußball

Freitag 15:00 – 16:00 U7 1/3 Wissmüller, Schwegler

Freitag 15:00 – 16:00 U9 2/3 Mayer, Staudinger

Freitag 16:00 – 17:00 U11 3/3 Karl Ulbrich

Freitag 17:00 – 18:00 U13 1/3 Dominik Hinz

Freitag 17:00 – 18:00 U15 2/3 Kirsch, Löffler

## Sparte Fußball (Soccergirls - Mädels)

Mittwoch 16:00 – 19:00 Mädels 2/3 Heß

## Sparte Outdoor

Keine festen Trainingszeiten – Sparte veranstaltet verschiedene Aktionen (Skifahren, Klettern, Bootsfahren) im Rahmen von ausgeschriebenen Einzelveranstaltungen.

## Sparte Parkour

Dienstag 19:00 – 21:00 Parkour Gr. 1 ab 13 Jahren 1/3 Beckler + Team

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 Ringen

Freitag 17:00 – 19:00 Kids/Jugend Weibo Team Th + Ma

## Sparte Radsport

Dienstag 17.00 – 18.00 CC-Renngruppe vZH Bodonji, Linner

Dienstag 18.00 – 19.00 CC-Renngruppe ZH Bodonji, Linner

Mittwoch 17.00 – 18.00 Radlkids U5 AH S. Lang, E-M. Viola

Mittwoch 17.00 – 19.00 Radlkids U7-U13 AH J. Kleblein, Team

Donnerstag 18.00 – 19.30 Enduro ab U15 BH/AH J. Loy, B. Feil

(Bikehalle aktuell noch nicht nutzbar!)

## Sparte Sportakrobatik

Montag 15.00 – 17.00 Gruppe 4 AH Amelie, Luisa

Dienstag 16.00 – 18.00 Gruppe 4 AH Jasmin, Anastasia

Mittwoch 17.00 – 18.00 Theilenhofen MGT Andrea, Liane

Donnerstag 15.00 – 17.00 Gruppe 3 AH Jessy, Matze

Donnerstag 15.00 – 17.00 Gruppe 5 1/3 Andrea

Freitag 15.00 – 16.00 Gruppe 1+2 AH Amalia, Helena

Freitag 16.00 – 18.00 Gruppe 5 AH Andrea

Samstag 09.00 – 17.00 Gruppe 5, Kader AH Andrea, Corinna

Sonntag 09.00 – 17.00 Kader AH Andrea, Corinna

## Sparte Tanzen & Gymnastik

Montag	10:00 – 11:00	Bewegung ist Leben – trotz(t) Demenz	SHF	Heß, Ritter
Montag (mit Anmeldung)	19:00 – 20:15	Yoga (neuer Kurs Frühjahr 2024)	SHF	Ritter
Donnerstag	19:30 – 20:30	Gymnastik Damen	AH	Balazs, Ellinger, Stettinger
Donnerstag	19:30 – 20:30	Männer Fitness	SHF	Ziepser

## Sparte Sportlertreff

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

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

## Projekt Videogruppe

Freitag (nach Absprache)	19:30 – 20:30	Videogruppe (Online-Angebot)	Online	M. Schulz
--------------------------	---------------	------------------------------	--------	-----------

### 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
KRR	= Krafraum der Schulsporthalle Ellingen, Freiherr-von-Hornstein-Straße, 91792 Ellingen
MGT	= Mehrgenerationenhaus Theilenhofen
SHF	= Sportheim der DJK Fiegenstall, Eichstätter Weg 4, 91798 Höttingen-Fiegenstall
SPF	= Sportplatz Fiegenstall, liegt zwischen Fiegenstall und Wöllmetzhofen auf der rechten Seite
ST	= Sportlertreff (mit Ergometerraum)
TFT	= Therapiezentrum Flisar in 91757 Treuchtlingen, Augsburg Str. 25a
Weibo	= Schulturnhalle Weiboldshausen
WP	= Waldplatz, Weiboldshausener Straße, 91792 Ellingen
ZH	= ehem. Zeughaus, Schloss-Str., 91792 Ellingen
vZH	= vor dem ehem. Zeughaus, Schloss-Str., 91792 Ellingen,