

# Trainingsplan ab 01.10.2018 - 31.03.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:00 - 18:30 1.D, 2.D + 3.D Jugend	19:15 - 20:40 1.Herren	17:00 - 18:30 3.D Jugend	19:15 - 20:40 1.Herren	17:00 - 19:00 B + C Jugend
17:00 - 18:30 1.E Jugend	20:00 - 21:30 2. Herren	17:00 - 18:30 1. + 2.E Jugend	20:00 - 21:30 2. Herren	19:00 - 20:30 1. Männer
18:30 - 20:00 B + C Jugend	17:45 - 19:15 1. + 2. F Jugend	18:30 - 20:00 B + C Jugend	16:00 - 18:00 1. F	16:30 - 18:30 2. + 3.F Jugend
20:00 - 21:30 Ü60 / Freizeit Ü40	Sporthalle Fritz Karsen Schule	19:30 - 21:00 Freizeit Herren	Sporthalle Hermann von Helmholtz	Sporthalle Hermann Nohl
16:00 - 18:00 3.F Jugend Sporthalle Hermann von Helmholtz		20:00 - 21:30 Ü 50 + Altliga	17:00 - 18:30 G Jugend Sporthalle Albert Einstein, kleine Halle rechts	17:00 - 19:00 1.E Jugend Sporthalle Albert Einstein, kleine Halle rechts
17:00 - 18:30 2.E Jugend Sporthalle OSZ IMT		17:00 - 20:00 1., 2. + 3.D Jugend Sporthalle Albert Einstein, große Halle		