

## Mein neuer Trainingsplan



## Aumattstadion Trainingszeiten

gültig ab 3. November 2014

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Schüler 5 - 7 Jahre</b>	17.00 - 18.30 MLG Katerina Tougaard Mirjam Zekanovic		17.00 - 18.00 MLG Marc Mischo Heiko Drexler			
<b>Schüler 8 - 9 Jahre</b>	18.15 - 20.00 SZ West Marc Mischo Heiko Drexler		17.30 - 18.15 Aumatt / Lauf Tougaard, Drexler Zekanovic			18.30 - 20.00 SZ West Michael Janus Heiko Drexler
<b>Schüler 10 - 12 Jahre</b>	17.30 - 18.45 Aumatt Julia Bossert Gerd Zeitvogel		17.30 - 18.15 Aumatt / Lauf Tougaard, Drexler Zekanovic		17.30 - 18.45 Aumatt Julia Bossert	
<b>Jugend</b>	18.00 - 19.00 Aumatt Bernd Hefter	17.30 - 19.30 Aumatt Wurftraining Marek Janus	17.30 - 19.30 Aumatt Marek Janus		18.30 - 20.30 SZ West Michael Janus	
<b>Jugend Sprint</b>	18.00 - 19.45 Aumatt bzw. n.V. Adam Domicz	18.00 - 19.45 nach Vereinb. Adam Domicz	18.00 - 19.45 Aumatt bzw. n.V. Adam Domicz		18.00 - 19.45 Aumatt bzw. n.V. Adam Domicz	nach Vereinb. Adam Domicz
<b>Jugend Mehrkampf</b>		18.00 - 19.45 Aumatt Ina Paaschen	nach Vereinb. Ina Paaschen		18.30 - 20.30 SZ West Ina Paaschen	nach Vereinb. Ina Paaschen
<b>Laufgruppe Fitness</b>		18.00 - 19.30 Aumatt Lauf Stephan Schürer	18.00 - 19.15 MLG Gesundheitssport Stephan Schürer		18.00 - 19.30 Aumatt Powertraining Stephan Schürer	
<b>Nordic- Walking</b>				9.00 - 10.00 Waldseeplatz 3 x pro Monat Barbara Mayer		10.00 - 11.00 Merkur Talstation nur nach Vereinb. Barbara Mayer
<b>Bodyfit</b>					10.45 - 12.00 SCL Heel Halle Heidrun Rosch	

**Die besten Trainer**

**... das beste Team**