

## Trainingsplan der DJK Eichstätt

Winterhalbjahr 2018/19 (gültig ab 10.September 2019 bis 1.April 2020)

Änderungen nur nach Absprache mit dem Hallenbeauftragten möglich

Abteilung	Tag	Zeit	Ort	Bemerkung
<b>Aikido</b>				
alle Aktiven	Mi	19.30- 21.00 Uhr	Judohalle	
<b>Badminton</b>				
Junioren	Di	18.30- 19.30 Uhr	Schulzentrum	H2 H3
Erwachsene	Di	19.30- 22.00 Uhr	Schulzentrum	H1 H2 H3
	Do	20.00- 22.00 Uhr	Schulzentrum	H1 H2 H3
<b>Basketball</b>				
U 14	Mo	17.00- 18.30 Uhr	DJK-Halle	15.11.- 27.2. 17.00-18.30 H3
Hobby	Mo	18.30-20.00 Uhr	DJK-Halle	19.00-20.00
U 12	Di	17.00- 18.30 Uhr	Schulzentrum	H2
U 10	Di	17.00- 18.30 Uhr	Schulzentrum	H3
U 16	Di	18.00- 19.30 Uhr	Schulzentrum	H1
Herren	Di	19.30- 21.30 Uhr	DJK - Halle	
U 14	Mi	17.00- 18.30 Uhr	DJK-Halle	
U 16	Mi	18.30- 20.00 Uhr	DJK-Halle	
U 10	Do	16.00-17.30 Uhr	DJK-Halle	
U 12	Fr	17.00- 18.30 Uhr	DJK-Halle	17.00-18.30 H3
Damen	Fr	18.30- 20.00 Uhr	Schulzentrum	H3
Herren	Fr	18.30- 20.00 Uhr	DJK - Halle	20.00-21.30
<b>Bogenschießen</b>				
alle Aktiven	Di	19.45- 21.30 Uhr	Gymnastikraum	
	Sa	14.00- 16.00 Uhr	Gymnastikraum	
<b>Fußball</b>				
U11- Junioren	Mo	15.20- 17.00 Uhr	DJK- Halle	15.11.- 27.2.
U15-Juniorinnen	Mo	17.00- 18.00 Uhr	Kunstrasenplatz	Di 17.15-18.30 DJK
<b>Handball</b>				
Männl. D-Jgd.	Fr	15.00- 16.30 Uhr	DJK – Halle	29.11. - 27.2. 15.00 – 16.00
Männl. C-Jgd.	Do	18.30- 20.00 Uhr	DJK - Halle	
Herren	Mo	20.00- 22.00 Uhr	DJK – Halle	
	Do	20.00- 21.30 Uhr	DJK – Halle	
<b>Kraftsport</b>				
alle Aktiven	Mo	17.00- 20.00 Uhr	Kraftraum	
	Mi	17.00- 20.00 Uhr	Kraftraum	
	Fr	17.00- 20.00 Uhr	Kraftraum	

---

**Sportkegeln**

Jugend	Mi	16.00- 18.00 Uhr	Kegelbahn Keller
Erwachsene	Mo	17.00- 20.00 Uhr	Kegelbahn Keller
	Di	18.30- 21.00 Uhr	Kegelbahn Keller
	Mi	18.00- 21.00 Uhr	Kegelbahn Keller
	Do	16.30- 21.00 Uhr	Kegelbahn Keller

---

**Ju - Jutsu**

alle Aktiven	Mo	19.30- 22.00 Uhr	Judohalle
--------------	----	------------------	-----------

---

**Judo**

Kinder	Di	17.30- 19.00 Uhr	Judohalle
Erwachsene	Di	19.00- 21.00 Uhr	Judohalle
Kinder	Fr	17.30- 19.00 Uhr	Judohalle
JErwachsene	Fr	19.00- 21.00 Uhr	Judohalle

---

**Nordic Walking**

Alle Aktiven	Mi	18.00- 19.30 Uhr	Buchenhüll (Parkplatz)	ab Oktober 15.00-16.30
	Fr	18.00- 19.30 Uhr	Buchenhüll (Parkplatz)	(Sa.) 15.00-16.30

---

**Turnen/Gymnastik**

Line Dance	Mo	18.00- 19.00 Uhr	Gymnastikraum (14-tägig)
Herzsportgruppe	Di	18.30- 19.30 Uhr	DJK - Halle
Wirbelsäulengymnastik	Di	17.00- 18.00 Uhr	Gymnastikraum
Bodystyling mit VHS	Di	18.00- 19.00 Uhr	Gymnastikraum
Yoga	Mi	19.00- 20.00 Uhr	Gymnastikraum
Damengymnastik	Do	17.30- 18.30 Uhr	Gymnastikraum
Wassergymnastik	Fr	13.00- 13.45 Uhr	Hallenbad (ab Okt.)

---

**Volleyball**

Alle Aktiven	Mo	19.00- 21.00 Uhr	Schulzentrum H3
Alle Aktiven	Fr	19.00- 21.00 Uhr	Schulzentrum H2

---

