

Trainingsplan der DJK Eichstätt

Sommerhalbjahr 2019 (gültig ab 1. April 2019 bis 10. September 2019)

Änderungen nur nach Absprache mit dem Hallenbeauftragten möglich

Abteilung	Tag	Zeit	Ort	Bemerkung
Aikido				
alle Aktiven	Mi	19.30- 21.00 Uhr	Judohalle	
Badminton				
Junioren	Di	17.00- 19.00 Uhr	Schulzentrum	H2 H3
Erwachsene	Di	19.00- 22.00 Uhr	Schulzentrum	H2 H3
	Do	20.00- 22.00 Uhr	Schulzentrum	H2 H3
Basketball				
U10/U12	Mo	17.00- 18.30 Uhr	DJK-Halle	
Hobby	Mo	18.30-20.00 Uhr	Schulzentrum	H3
U 16	Di	17.00- 18.30 Uhr	Schulzentrum	H2
Hobby	Di	17.00- 18.30 Uhr	Schulzentrum	H3
U14	Di	18.00- 19.30 Uhr	Schulzentrum	H1
Herren	Di	19.30- 21.00 Uhr	Schulzentrum	H1
U 14	Mi	17.00- 18.30 Uhr	DJK-Halle	
U 16	Mi	18.30- 20.00 Uhr	DJK-Halle	
U 12	Do	16.00-17.30 Uhr	DJK-Halle	
U10	Fr	17.00- 18.30 Uhr	DJK-Halle	
Damen	Fr	18.30- 20.00 Uhr	Schulzentrum	H3
Herren	Fr	18.30- 20.00 Uhr	DJK - Halle	
Bogenschießen				
alle Aktiven	Di	19.45- 21.00 Uhr	Gymnastikraum	
	Sa	14.00- 16.00 Uhr	Gymnastikraum	
Fußball				
U15-Juniorinnen	Mo	18.00- 19.00 Uhr	Kunstrasenplatz	
	Do	17.00- 18.30 Uhr	Uni-Stadion	
E- Junioren	Mo	16.00- 18.00 Uhr	Sportplatz Preith	
	Do	16.00- 18.00 Uhr	Sportplatz Preith	ungerade Wochen
G- Junioren	Do	16.45- 18.00 Uhr	Sportplatz Preith	gerade Wochen
Handball				
Minis	Fr	15.00- 16.30 Uhr	DJK – Halle	
Männl. D-Jgd.	Do	18.15- 19.45 Uhr	DJK - Halle	
Herren	Mi	20.00- 21.30 Uhr	DJK – Halle	
	Fr	20.30- 22.00 Uhr	DJK – Halle	
Kraftsport				
alle Aktiven	Mo	17.30- 20.30 Uhr	Kraftraum	
	Di	17.30- 20.00 Uhr	Kraftraum	
	Do	17.30- 20.30 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

Jugend	Di	18.00- 19.30 Uhr	Judohalle
Erwachsene	Di	19.30- 21.00 Uhr	Judohalle
Anfänger	Do	18.00- 19.00 Uhr	Judohalle
Kinder	Fr	16.30- 18.00 Uhr	Judohalle
Jugend	Fr	18.00- 19.30 Uhr	Judohalle
Erwachsene	Fr	19.45- 21.30 Uhr	Judohalle

Nordic Walking

Alle Aktiven	Mi	18.00- 19.30 Uhr	Buchenhüll (Parkplatz)
	Fr	18.00- 19.30 Uhr	Buchenhüll (Parkplatz)

Turnen/Gymnastik

Damengymnastik	Mo	19.15- 20.15 Uhr	Gymnastikraum
Herzsportgruppe	Di	18.30- 19.45 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

Volleyball

Männer	Mo	19.00- 20.30 Uhr	DJK – Halle	1/3
Damen	Mo	20.30- 22.00 Uhr	DJK – Halle	1/3
Alle Aktiven	Fr	19.00- 21.00 Uhr	Schulzentrum	H3
