

Trainingsplan der DJK Eichstätt

Winterhalbjahr 2020/21 (gültig ab 10. September 2020 bis 1. April 2021)

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	18.30- 19.30 Uhr	Schulzentrum	H2 H3
Erwachsene	Di	19.30- 21.00 Uhr	Schulzentrum	H1 H2 H3
	Do	20.00- 22.00 Uhr	Schulzentrum	H1 H2 H3
Basketball				
U 14	Mo	17.00- 18.30 Uhr	DJK-Halle	
Hobby	Mo	18.30- 20.00 Uhr	DJK-Halle	
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	
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				
U17-Juniorinnen	Di	17.00- 18.30 Uhr	Uni - Stadion	
	Fr	16.00- 17.30 Uhr	Kunstrasenplatz	
Grappling/BJJ				
alle Aktiven	Mo	19.00- 20.30 Uhr	Judohalle	
	Mi	18.00- 19.30 Uhr	Judohalle	
	Sa	11.00- 12.30 Uhr	Judohalle	
Handball				
Weibl. D-Jgd.	Do	17.00- 18.30 Uhr	DJK – Halle	
Männl. D-Jgd.	Mo	15.30- 17.00 Uhr	DJK - Halle	
	Do	15.30- 17.00 Uhr	DJK - Halle	
Männl. C-Jgd.	Mo	18.30- 20.00 Uhr	DJK - Halle	
	Do	18.30- 20.00 Uhr	DJK - Halle	
Herren	Mo	20.00- 22.00 Uhr	DJK – Halle	
	Do	20.00- 22.00 Uhr	DJK – Halle	

Kraftsport

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

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	15.00- 16.30 Uhr	Buchenhüll (Parkplatz)
	Sa	15.00- 16.30 Uhr	Buchenhüll (Parkplatz)

Turnen/Gymnastik

Line Dance	Mo	18.00- 19.00 Uhr	Gymnastikraum (14-tägig)
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- 14.00 Uhr	Hallenbad

Volleyball

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