

Trainingsplan

Stand: 23.11.2017



Trainingsräume

B = Forum Friedrichsdorf (Saal)

W = Waldkrankenhaus Köppern

Bitte beachten Sie, daß kurzfristige Änderungen der Raumbellegung in den Gruppen bzw. über den Aushang am Forum Friedrichsdorf bekanntgegeben werden.

Trainingsplan für Breitensportgruppen und Turniergruppe

| | | |
|---------------|---------------------------|------------------------|
| Breitensport: | Montagsgruppe 1 [K] | (M1) 18.30 – 19.15 Uhr |
| | Montagsgruppe 2 [K] | (M2) 20.00 – 21.30 Uhr |
| | Dienstag – Einsteiger [H] | (Di) 19.00 – 20.00 Uhr |
| | Dienstag [H] | (Di) 20.00 – 21.30 Uhr |

| Oktober 2017 | | | November 2017 | | | Dezember 2017 | | |
|--------------|----|---|---------------|----|---|---------------|----|---|
| 02 | Mo | B | 06 | Mo | W | 04 | Mo | W |
| 03 | Di | - | 07 | Di | W | 05 | Di | B |
| 09 | Mo | W | 13 | Mo | B | 11 | Mo | W |
| 10 | Di | W | 14 | Di | B | 12 | Di | B |
| 16 | Mo | W | 20 | Mo | B | 18 | Mo | W |
| 17 | Di | B | 21 | Di | B | 19 | Di | B |
| 23 | Mo | B | 27 | Mo | W | 25 | Mo | - |
| 24 | Di | B | 28 | Di | B | 26 | Di | - |
| 30 | Mo | B | | | | | | |
| 31 | Di | - | | | | | | |

-
- 1) Tango Argentino: 22.10. (B), 12.11. (B), 03.12.2017 (B)
 - 2) Workshop Slowfox: 21.10. (B)
 - 3) Weihnachtsfeier: 10.12. 18 – 22 Uhr, TSG Halle Friedrichsdorf
-

Trainer: Kreutzkamp [K] Hess [H]

Aktuell auch immer unter <http://www.tcvara.de> abrufbar!