


















AC Hörde 04 - Trainingsplan



Stand: 09.05.2023

Trainingsadresse: **Halle Brücherhof Grundschule, Ziegelhüttenstr. 11, 44263 Dortmund**

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|--|---|----------|---|--|--|---|
| 09:30-10:00 | | | | | |  Eltern/Kind Turnen | |
| 10:00-10:30 | | | | | | |  Krabbelgruppe |
| 10:30-11:00 | | | | | |  Eltern/Kind Turnen | |
| 11:00-11:30 | | | | | | |  Krabbelgruppe |
| 11:30-12:00 | | | | | |  Kinder Turnen | |
| 12:00-12:30 | | | | | |  Eltern/Kind Turnen | Individuelle Trainingseinheiten |
| 12:30-13:00 | | | | | |  Boxen | |
| 13:00-13:30 | | | | | | | |
| 13:30-14:00 | | | | | | | |
| 14:00-14:30 | | | | | | | |
| 14:30-15:00 | | | | | | | |
| 15:00-15:30 | | | | | | | |
| 15:30-16:00 | | | | | | | |
| 16:00-16:30 |  Eltern/Kind Turnen | Individuelle Trainingseinheiten | | Individuelle Trainingseinheiten |  Eltern/Kind Turnen | Individuelle Trainingseinheiten | |
| 16:30-17:00 | | | | | | | |
| 17:00-17:30 |  Kinder Turnen |  Ringen Schüler | |  Boxen |  Ringen Schüler | | |
| 17:30-18:00 | | | | | | | |
| 18:00-18:30 |  Volleyball | | | | | | |
| 18:30-19:00 | | | | | | | |
| 19:00-19:30 | |  Ringen Senioren | | |  Ringen Senioren | | |
| 19:30-20:00 | | | | | | | |
| 20:00-20:30 |  Gymnastik | | | Individuelle Trainingseinheiten | | | |
| 20:30-21:00 | | | | | | | |
| 21:00-21:30 | | Individuelle Trainingseinheiten | | | Individuelle Trainingseinheiten | | |
| 21:30-22:00 | | | | | | | |

Eltern/Kind Turnen für die Altersgruppe 1-4 Jahre, Kinderturnen für die Altersgruppe 4-7 Jahre, Krabbelgruppe für die Altergruppe 6 Monate bis 2 Jahre

Trainingsadresse: **Haus Rode, Am Heedbrinck 72, 44263 Dortmund**

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|--|----------|----------|--|---------|---------|---------|
| 18:30-19:00 | | | | | | | |
| 19:00-19:30 |  Musikcorps | | |  Musikcorps | | | |
| 19:30-20:00 | AC Burgbläser für Anfänger | | | AC Burgbläser | | | |
| 20:00-20:30 | | | | | | | |
| 20:30-21:00 | | | | | | | |
| 21:00-21:30 | | | | | | | |