# AC Hörde 04 - Trainingsplan

Stand: 22.11.2023

ab 6 Monate | ab 10 Jahre | ab 15 Jahre | ab 6 Jahre | ab 8 Jahre | ab 14 Jahre | ab 15 Jahre

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

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:30-10:00 | | | | | | Eltern/Kind Turnen (1 bis 4 Jahre) | | 09:30-10:00 |
| 10:00-10:30 | | | | | | | | 10:00-10:30 |
| 10:30-11:00 | | | | | | | Krabbelgruppe (6 Monate bis 2 Jahre) | 10:30-11:00 |
| 11:00-11:30 | | | | | | | | 11:00-11:30 |
| 11:30-12:00 | | | | | | Kinderturnen (4-7 Jahre) | | 11:30-12:00 |
| 12:00-12:30 | | | | | | | | 12:00-12:30 |
| 12:30-13:00 | | | | | | Boxen (ab 10 Jahre) | Fußball (ab 15 Jahre) | 12:30-13:00 |
| 13:00-13:30 | | | | | | | | 13:00-13:30 |
| 13:30-14:00 | | | | | | | | 13:30-14:00 |
| 14:00-14:30 | | | | | | | | 14:00-14:30 |
| 14:30-15:00 | | | | | | Individuelle Trainingseinheiten | Individuelle Trainingseinheiten | 14:30-15:00 |
| 15:00-15:30 | | | | | | | | 15:00-15:30 |
| 15:30-16:00 | | | | | | | | 15:30-16:00 |
| 16:00-16:30 | Eltern/Kind-Tu. (1 bis 4 Jahre) | Individuelle Trainingseinheiten | | Individuelle Trainingseinheiten | Eltern/Kind-Tu. (1 bis 4 Jahre) | | | 16:00-16:30 |
| 16:30-17:00 | | | | | | | | 16:30-17:00 |
| 17:00-17:30 | Kinderturnen (4-7 Jahre) | Ringen Schüler (ab 6 Jahre) | | Boxen (ab 10 Jahre) | Ringen Schüler (ab 6 Jahre) | | | 17:00-17:30 |
| 17:30-18:00 | | | | | | | | 17:30-18:00 |
| 18:00-18:30 | Volleyball (ab 15 Jahre) | | | | | | | 18:00-18:30 |
| 18:30-19:00 | | | | | | | | 18:30-19:00 |
| 19:00-19:30 | | Ringen Senioren (ab 14 Jahre) | | Individuelle Trainingseinheiten | Ringen Senioren (ab 14 Jahre) | | | 19:00-19:30 |
| 19:30-20:00 | | | | | | | | 19:30-20:00 |
| 20:00-20:30 | Gymnastik (ab 14 Jahre) | | | | | | | 20:00-20:30 |
| 20:30-21:00 | | | | | | | | 20:30-21:00 |
| 21:00-21:30 | | Individuelle Trainingseinheiten | | | Individuelle Trainingseinheiten | | | 21:00-21:30 |
| 21:30-22:00 | | | | | | | | 21:30-22:00 |

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

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Uhrzeit |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18:30-19:00 | | | | | | | | 18:30-19:00 |
| 19:00-19:30 | Musikcorps AC Hörder Burgbläser für Anfänger (ab 8 Jahre) | | | Musikcorps AC Hörder Burgbläser (ab 8 Jahre) | | | | 19:00-19:30 |
| 19:30-20:00 | | | | | | | | 19:30-20:00 |
| 20:00-20:30 | | | | | | | | 20:00-20:30 |
| 20:30-21:00 | | | | | | | | 20:30-21:00 |
| 21:00-21:30 | | | | | | | | 21:00-21:30 |