

# Trainingsplan UFC Ellingen

gültig vom 01.11.2024 – 31.03.2025, Stand: 15.10.2024

## Sparte Aikido

Dienstag	19:00 – 20:30	Jugend & Erwachsene	AH	Hanke – Fenzel
Mittwoch	19:00 – 20:30	Jugend & Erwachsene	AH	Hanke – Fenzel

## Sparte Badminton

Freitag	18:00 – 19:00	Technik-Training	1/3	Benzinger – Weber
Freitag	19:00 – 21:00	Erwachsene (Freies Spiel)	1/3	Benzinger – Kohlmann

## Sparte Bogenschießen

keine festen Trainingszeiten – Angebot möglich auf Anfrage bei Herbert Schmid

Kontakt und weitere Infos über unseren Kooperations-Partner: <https://djk-fiegenstall.de/bogenschiessen/>

## Sparte Dynamic Karate

Montag	19:00 – 20:30	Jugend & Erwachsene	TrT	Riehl – Dormaier – Kamm
Mittwoch	19:00 – 20:30	Jugend & Erwachsene	TrT	Riehl – Dormaier – Kamm

## Sparte Freizeit

keine festen Trainingszeiten – die Sparte Freizeit agiert aktionsbezogen

## Sparte Fußball

Freitag	15:00 – 16:00	U7	1/3	Mayer, Schwegler, Wissmüller
Freitag	15:00 – 16:00	U9	2/3	Mayer, Schwegler, Wissmüller
Freitag	16:00 – 17:00	U11	2/3	Mayer, Staudinger
Freitag	17:00 – 18:00	U13	1/3	Kirsch, Löffler
Freitag	17:00 – 18:00	U15	2/3	Kirsch, Löffler

## Sparte Fußball (Socccergirls - Mädels)

Dienstag	20:00 – 21:30	Damen	2/3	Heß
Mittwoch	17:00 – 18:00	U13 Mädels	2/3	Heß
Mittwoch	18:00 – 19:00	U15 Mädels	2/3	Heß
Donnerstag	19:00 – 20:30	Damen / U17 Mädels	AH	Heß

## Sparte Outdoor

Keine festen Trainingszeiten – Sparte veranstaltet verschiedene Aktionen (Skifahren, Klettern, Bootsfahren) im Rahmen von ausgeschriebenen Einzelveranstaltungen.

## Sparte Parkour

Dienstag	19:00 – 21:00	Parkour Gr. 1 ab 13 Jahren	1/3	Beckler + Team
Mittwoch	17:30 – 19:00	Parkour Gr. 2 von 6-9 Jahren	1/3	Beckler + Team
Mittwoch	17:30 – 19:00	Parkour Gr. 3 von 10-12 Jahren	1/3	Beckler + Team

## Sparte Ringen

Freitag	17:00 – 19:00	Kids/Jugend	Weibo	Lutz / Meier / Pich
---------	---------------	-------------	-------	---------------------

## Sparte Radsport

Mittwoch	17:00 – 18:00	Radkids U5	AH	J. Linner, Team
Mittwoch	17:00 – 19:00	Radkids U7-U13	AH	J. Kleblein, Team

## Sparte Sportakrobatik

Montag	16.00 – 18.00	Leistungsklasse	AH	Anastasia
Montag	16.00 – 18.00	Kader	AH	Corina
Mittwoch	17.00 – 18.00	Theilenhofen	MGT	Andrea, Liane
Donnerstag	15.30 – 17.00	Gruppe 3	1/3	Jessy, Matze, Chiara
Freitag	15.00 – 16.00	Gruppe 1	AH	Amelie, Mara, Helena
Freitag	16.00 – 17.00	Gruppe 2	1/3	Amelie, Mara, Helena
Freitag	16.00 – 18.00	Gruppe 5	AH	Valeria, Anika
Samstag	10.00 – 12.00	Gruppe 5	2/3	Valeria, Anika
Samstag	10.00 – 13.00	Leistungsklasse	2/3	Andrea + Team
Samstag	10.00 – 17.00	Kader	1/3	Corina
Sonntag	10.00 – 17.00	Kader	1/3	Corina

### Sparte Tanzen & Gymnastik

Montag	10:00 – 11:00	Bewegung ist Leben (für Ältere)	SHF	B. Heß
Donnerstag	19:30 – 20:30	Gymnastik	AH/SPE	Balazs, Ellingen
Donnerstag	19:30 – 20:30	Sport und Fitness für Herren	SHF	Ziepser

### Sparte Sportlertreff

Freitag + Samstag	20:00 - 21:30	Treffen der Jugendlichen	ST	Team Sportlertreff
-------------------	---------------	--------------------------	----	--------------------

+ weitere Termine unter der Woche (alle Termine nach vorheriger Vereinbarung)

### Projektgruppe Einrad

keine festen Trainingszeiten – die Gruppe trifft sich sporadisch nach Vereinbarung

### Projektgruppe Krav Maga – Selbstverteidigung für Kinder von 6-10 Jahren

Dienstag	18:00 – 19:00	Kinder (6-10 Jahre)	AH	Daniel Schmidt
----------	---------------	---------------------	----	----------------

### Projekt Videogruppe

Nach Absprache		Videogruppe (Online-Angebot)	Online	M. Schulz
----------------	--	------------------------------	--------	-----------

### Achtung: An Feiertagen kein Trainingsangebot!

1/3, 2/3, 3/3	= neue Halle an der Schule Ellingen, Heinrich-von-Hornstein-Straße 1, 91792 Ellingen
AH	= alte Halle an der Schule Ellingen, Heinrich-von-Hornstein-Straße 1, 91792 Ellingen
BH	= Bikehalle
KRR	= Kraftraum der Schulsporthalle Ellingen, Freiherr-von-Hornstein-Straße, 91792 Ellingen
MGT	= Mehrgenerationenhaus Theilenhofen
SHF	= Sportheim der DJK Fiegenstall, Eichstätter Weg 4, 91798 Höttingen-Fiegenstall
SPF	= Sportplatz Fiegenstall, liegt zwischen Fiegenstall und Wöllmetzhofen auf der rechten Seite
ST	= Sportlertreff (mit Ergometerraum)
TrT	= Trainingsraum Treuchtlingen, Augsburg Str. 25a, 91757 Treuchtlingen
Weibo	= Schulturnhalle Weiboldshausen
WP	= Waldplatz, Weiboldshausner Straße, 91792 Ellingen