

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 |