

# Trainingsplan UFC Ellingen

gültig vom 01.11.2025 – 31.03.2026, Stand: 01.02.2026

## Sparte Aikido

|          |               |                     |    |                |
|----------|---------------|---------------------|----|----------------|
| Dienstag | 18:30 – 20:00 | 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 – Neupert  |
| 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 | 14:30 – 15:30 | U7/U9   | 3/3 | Mayer, Schwegler, Wissmüller |
| Freitag | 15:30 – 16:30 | U11     | 2/3 | Mayer                        |
| Freitag | 16:30 – 17:30 | U13     | 2/3 | Kirsch                       |
| Freitag | 17:00 – 18:00 | U15/U17 | 3/3 | Löffler, Hüttl               |

## Sparte Fußball (Soccergirls - Mädels)

|            |               |                    |     |          |
|------------|---------------|--------------------|-----|----------|
| Dienstag   | 20:00 – 21:30 | Damen / U17 Mädels | 2/3 | Heß      |
| Mittwoch   | 17:00 – 18:00 | U13 Mädels         | 2/3 | Heß      |
| Mittwoch   | 18:00 – 19:00 | U15 Mädels         | 2/3 | Wechsler |
| 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 Ringen

|         |               |                 |       |             |
|---------|---------------|-----------------|-------|-------------|
| Montag  | 18:30 – 20:00 | Wettkampfgruppe | Weibo | Team Ringen |
| Freitag | 17:00 – 18:00 | Kindergruppe    | Weibo | Team Ringen |
| Freitag | 18:00 – 20:00 | Jugendgruppe    | Weibo | Team Ringen |

## 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 |
| jeden 1. Sonntag/Monat: | 10:00 Uhr     | Radsport Ausfahrt | SE | J. Kleblein       |

## Sparte Sportakrobatik

|            |               |                 |     |                        |
|------------|---------------|-----------------|-----|------------------------|
| Montag     | 16.00 – 18.00 | Leistungsklasse | AH  | Anastasia              |
| 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  | Tuana, Mara, Helena    |
| Freitag    | 16.00 – 17.00 | Gruppe 2        | 1/3 | Tuana, Mara, Helena    |
| Freitag    | 16.00 – 18.00 | Gruppe 5        | AH  | Amelie, Anika, Valeria |
| Samstag    | 10.00 – 12.00 | Gruppe 5        | 1/3 | Amelie, Anika, Valeria |
| Samstag    | 10.00 – 12.00 | Gruppe 5        | 1/3 | Amelie, Anika, Valeria |
| Samstag    | 10.00 – 17.00 | Leistungsklasse | 1/3 | Amelie, Anika, Valeria |
| Sonntag    | 10.00 – 14.00 | Leistungsklasse | 1/3 | Amelie, Anika, Valeria |

## 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  |
| Donnerstag | 19:30 – 20:30 | Sport und Fitness für Herren    | SHF    | Ziepser |

## Projektgruppe Einrad

keine festen Trainingszeiten – die Gruppe trifft sich sporadisch nach Vereinbarung  
Nähere Infos findet ihr unter <https://www.ufc-ellingen.de/sparte-einrad/>

## Projektgruppe Parkour – Wiederaufnahme des Angebots zum 25.11.2025

|          |               |        |     |         |
|----------|---------------|--------|-----|---------|
| Dienstag | 19.00 – 20.00 | Kinder | 1/3 | Botnari |
| Dienstag | 19.00 – 21.00 | Jugend | 1/3 | Botnari |

Aktuell trainieren **dienstags** beide Gruppen.

Bei entsprechender Nachfrage ist die Wiederaufnahme des Angebots am Mittwoch ebenfalls möglich.

Das Angebot Parkour befindet sich aktuell im Wiederaufbau. Wir suchen hierfür noch Unterstützung für das Trainerteam – Bei Interesse bitte eine kurze Mail an [hallenmanagement@ufc-ellingen.de](mailto:hallenmanagement@ufc-ellingen.de)

## 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           | = Krafraum der Schulsporthalle Ellingen, Freiherr-von-Hornstein-Straße, 91792 Ellingen       |
| MGT           | = Mehrgenerationenhaus Theilenhofen  |
| SE            | = Treffpunkt vor dem Ellinger Schloss  |
| SHF           | = Sportheim der DJK Fiegenstall, Eichstätter Weg 4, 91798 Höttingen-Fiegenstall              |
| SPF           | = Sportplatz Fiegenstall, liegt zwischen Fiegenstall und Wöllmetzhofen auf der rechten Seite |
| ST            | = Sportertreff (mit Ergometerraum)   |
| TrT           | = Trainingsraum Treuchtlingen, Augsburg Str. 25a, 91757 Treuchtlingen                        |
| Weibo         | = Schulturnhalle Weiboldshausen  |
| WP            | = Waldplatz, Weiboldshausener Straße, 91792 Ellingen   |