# Wintertrainingsplan Saison 2023/2024 DJK SF Dülmen 1920 e.V.

| ***Montag:*** | | | | ***Dienstag:*** | | | | | ***Mittwoch:*** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Zeit:** | **DJK** | **Haupt** | **TH Pesta** | **Zeit:** | **DJK** | | **TH Derne** | **TH Pesta** | **Zeit:** | **DJK** | | | | | |
| 16:00 | | | | 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | | | 16:30 | | | | F2 | 16:30 | | | | | | |
| 17:00 | | | | 17:00 | | | Mini | F2 | 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | E1 / D2 | D3 | F1 o. E1 | 17:30 | F1 | | Mini | F2 | 17:30 | D3 | D1 | | | | |
| 18:00 | E1 / D2 | D3 | F1 o. E1 | 18:00 | F1 | C1 / C2 | Mini | F3 | 18:00 | D3 / B | D1 | | | | |
| 18:30 | E1 / D2 | D3 | F1 o. E1 | 18:30 | F1 | C1 / C2 | Mini | F3 | 18:30 | D3 / B | D1 | | | | |
| 19:00 | A | | | 19:00 | | C1 / C2 | Mini | F3 | 19:00 | B | | | | | |
| 19:30 | 3. / A | | | 19:30 | | 1. + 2. | n.n. | | 19:30 | 3. / AH | | | | | |
| 20:00 | 3. / A | | | 20:00 | | 1. + 2. | n.n. | | 20:00 | 3. / AH | | | | | |
| 20:30 | 3, | | | 20:30 | | 1. + 2. | | | 20:30 | 3. / AH | | | | | |
| | | | | | | | Mini ab 17:15 | F2 bis 18:15 | | | | | | | |
| | | | | | | | | F3 ab 18:15 | | | | | | | |

| ***Donnerstag:*** | | | | ***Freitag:*** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Zeit:** | **DJK** | **TH Pesta** | **TH AvD** | **Zeit:** | **DJK** | | **TH PGS** | **TH HL** |
| 16:00 | | | | 16:00 | | | | |
| 16:30 | | F3 | | 16:30 | | F2 | Minis | |
| 17:00 | | F3 | | 17:00 | | F2 | Minis | |
| 17:30 | D2 | F3 | F1 | 17:30 | | F2 / D1 | | |
| 18:00 | D2 / C1 | E1 | F1 | 18:00 | | D1 / B | | |
| 18:30 | D2 / C1 | E1 | F1 | 18:30 | | D1 / B | | |
| 19:00 | C1 | E1 | | 19:00 | | B | | siehe Sonder- |
| 19:30 | 1./A + 2. | | | 19:30 | | 1, | | plan |
| 20:00 | 1./A + 2. | | | 20:00 | | 1, | | |
| 20:30 | 1./A + 2. | | | 20:30 | | 1, | | |

| | | |
|---|---|---|
| **TH HL = Turnhalle der Hermann-Leeser-Realschule, Dülmen** | Hausmeister: Andreas Hoffschwelle | 0163/2594006 |
| **TH Derne = Turnhalle der Grundschule Dernekamp** | Hausmeister: Herr Beine | 0163/2594007 |
| **TH Pesta = Zweifachturnhalle im Schulzentrum, Am Bache, Dülmen** | Hausmeister: Herr Rüdiger | 0163/2594009 |
| **TH AvD = Turnhalle des Annette von Droste Hülshoff Gymnasium** | Hausmeister: Olaf Helmer | 0163/2594028 |
| **TH PGS = Turnhalle der Paul-Gerhard-Grundschule, Westhagen** | Hausmeister: Herr Hillebrand | 0163/2594035 |

**Stand:** 20.10.2023

**Plan gültig von Okt/Nov bis Ende März**