Wintertrainingsplan Saison 2024/2025 DJK SF Dülmen 1920 e.V.

Montag:					***Dienstag:***					***Mittwoch:***						
Zeit:	**Sportzentrum SÜD**			**TH Pesta**	**Zeit:**	**Sportzentrum SÜD**			**TH Pesta**	**Zeit:**	**Sportzentrum SÜD**					
16:00					16:00					16:00						
16:30					16:30				F1	16:30		D3				
17:00					17:00			Mini	F1	17:00		D2 / D3	D2			
17:30	E2	D2 / D3		E2 o. D3	17:30	E1		Mini	F1	17:30	D3	D1/D2	D1 / D2			
18:00	E2	D2 / D3		E2 o. D3	18:00	E1	B1 + 2	Mini	F2	18:00		D1/D2	D1 / D2			
18:30	E2	D2 / D3		E2 o. D3	18:30	E1	B1 + 2	Mini	F2	18:30		D1/C2/C1	D1			
19:00					19:00		B1 + 2	Mini	F2	19:00		C1/C2				
19:30					19:30		A+1. / 2.+3	WF		19:30	C2	C1/AH/AL				
20:00					20:00		A+1. / 2.+3	WF		20:00		AH/AL				
20:30					20:30		A+1. / 2.+3.			20:30		AH/AL				
							Mini ab 17:15					D2 von 17:15 - 18:30				
							WF ab 19:15					C2 von 18:30 - 20:00				
												C1 von 18:30 - 20:00				
Donnerstag:					***Freitag:***											
Zeit:	**Sportzentrum SÜD**			**TH Pesta**	**Zeit:**	**Sportzentrum SÜD**			**TH PGS**	**TH HL**						
16:00					16:00											
16:30				E2	16:30		F1		Minis							
17:00				E2	17:00		F1 / D1	F2 / F3	Minis							
17:30				E2	17:30		F1 / D1	F2 / F3								
18:00		B1 + 2		E1	18:00		D1 / C1	F2 / F3								
18:30		B1 + 2		E1	18:30		C2 / C1									
19:00		B1 + 2		E1	19:00		C2 / C1			siehe Sonder-plan						
19:30		A + 1.	2. + 3.		19:30		C2 / 2.+3.									
20:00		A + 1.	2. + 3.		20:00		2. + 3.									
20:30		A + 1.	2. + 3.		20:30		2. + 3.									
			alternativ Freitags auf KR													
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: 07.10.2024												**Plan gültig von Okt/Nov bis Ende März**				