



Stand: 28.10.2024

Trainingszeiten

GEWICHTHEBEN

Uhrzeiten	Gruppe	TSG Sportzentrum	Übungsleiter
Montag			
16.00 - 20.00 Uhr	Jugend	Konditionsraum/Halle C	Dennis Eichner Mathias Eichner 17-18 Uhr: Emma Köbler Johanna Einholz 18-20 Uhr: Sarah Eichner Simon Eichner Lukas Eichner Larkin Klein Mattheo Eichner Paul Böhmer Max Batteiger Luca Thomsen Jakob Backe
19:30 – 21:00 Uhr	Masters	Konditionsraum	Frank Einholz Rico Platte Markus Bien
Dienstag			
17.00 – 20.00 Uhr	Aktive	Konditionsraum	Hans Kühn: Leo Knop Corina Wiedmann Tom Schäfer
Mittwoch			
17.00 – 19:00 Uhr	Jugend	Konditionsraum	Dennis Eichner Mathias Eichner: Sarah Eichner Simon Eichner Lukas Eichner Larkin Klein Mattheo Eichner Paul Böhmer Max Batteiger Luca Thomsen Jakob Backe Johanna Einholz
19:00 – 21.00 Uhr	Aktive	Konditionsraum	Hans Kühn: Leo Knop Corina Wiedmann Tom Schäfer



Donnerstag

17:00 – 20:00 Uhr	Masters	Konditionsraum	Rico Platte Frank Einholz Markus Bien
-------------------	---------	----------------	--

Freitag

15.00 - 19.00 Uhr	Jugend	Konditionsraum/Halle C	Dennis Eichner Mathias Eichner: Sarah Eichner Simon Eichner Lukas Eichner Larkin Klein Mattheo Eichner Paul Böhmer Max Batteiger Luca Thomsen Jakob Backe Emma Köbler
-------------------	--------	------------------------	--

Samstag

10.00 – 12.00 Uhr	Jugend	Konditionsraum	Dennis Eichner: Stützpunkttraining, sonst aktuell: Sarah Eichner Simon Eichner Lukas Eichner Larkin Klein Jakob Backe
13.00 – 15.30 Uhr	Fitness	Konditionsraum	Max Batteiger / Dennis Eichner
17:00 – 20:00 Uhr	Aktive	Konditionsraum	Hans Kühn

Sonntag

12:00 – 15:30 Uhr	Jugend	Konditionsraum	Dennis Eichner: Sarah Eichner Simon Eichner Lukas Eichner Larkin Klein Jakob Backe
17:00 – 20:00 Uhr	Aktive	Konditionsraum	Hans Kühn

An allen Wettkampfterminen der Abteilung Gewichtheben ist der Konditionsraum sowie die Ringerhalle nicht nutzbar.

Abteilungsleiter: Rudi Einholz – Tel. 06324-981031 oder 0172 / 95 13 649

Hans Kühn 06327- 45 55

Dennis Eichner 0176 - 84 33 00 82

Rico Platte 0157- 76 33 68 40

Frank Einholz 0151 – 50 60 76 61

Max Batteiger 0178 – 20 47 336