

Trainingsplan TuS Langenheide Saison 2011/12

	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	Mannschaft / Gruppe	Uhrzeit	Bemerkungen	
Montag												C-Jugend	17:30 - 19:30	halber Platz	
												D-Jugend	18:00 - 19:30	halber Platz	
													Eltern + Kindturnen	16:30 - 17:30	Turnhalle
													60plus	18:30 - 19:30	Turnhalle
Dienstag												E-Jugend	16:00 - 17:30	halber Platz	
												F-Jugend	16:00 - 17:30	halber Platz	
												A-Jugend	17:30 - 19:00	halber Platz	
												B-Jugend	17:30 - 19:00	halber Platz	
												Senioren (1. - 3. Mann.)	19:00 - 20:30	ganzer Platz	
												Pilates	19:00 - 20:00	Turnhalle	
													Cardio-Aktiv	20:00 - 21:00	Turnhalle
													Rückenfit	20:00 - 21:00	Turnhalle
Mittwoch												C-Jugend	17:00 - 19:00	halber Platz	
												D-Jugend	17:30 - 19:00	halber Platz	
												Alte Herren	19:00 - 20:30	halber Platz	
												Damenfußball	19:00 - 20:30	halber Platz	
Donnerstag												Torwart	16:30 - 17:30	halber Platz	
												F-Jugend	16:00 - 17:30	halber Platz	
												G-Jugend / Bambinis	17:00 - 18:00	ganzer Platz	
												A-Jugend	17:30 - 19:00	halber Platz	
												B-Jugend	17:30 - 19:00	halber Platz	
												Senioren (1. - 3. Mann.)	19:00 - 20:30	ganzer Platz	
												Body-Fit	19:00 - 20:00	Turnhalle	
													Gymnastik (SV Häger)	20:00 - 21:00	Turnhalle
Freitag												E-Jugend	16:00 - 17:30	ganzer Platz	
												Damenfußball	19:00 - 20:30	ganzer Platz	
												Feuerwehr	20:30 - 21:30	Turnhalle	

	Kunstrasenplatz	gestrichelt: je nach Witterung - draußen oder drinnen je nach Platzbelegung - Hauptplatz oder Minispielfeld
	Minispielfeld (falls Platz belegt z.B. Nachholspiel)	
	Turnhalle	