



Trainingsplan 2023/2024

2. Halbjahr 23

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 10:30							T7 Impulstraining ²
10:30 - 11:00			T6 Freies Training ¹				
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00	T5 Fledermäuse						
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00	T2 Kids & Teens	T3 Kids & Teens		T1 Fledermäuse			
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30		T9 Kompanie ⁴		T10 Kompanie ⁴			
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00						T8 Freies Training ³	
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							

1. Halbjahr 24

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 10:30							T7 Impulstraining ²
10:30 - 11:00			T6 Freies Training ¹				
11:00 - 11:30							
11:30 - 12:00							
12:00 - 12:30							
12:30 - 13:00							
13:00 - 13:30							
13:30 - 14:00							
14:00 - 14:30							
14:30 - 15:00	T5 Fledermäuse						
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00	T2 Kids & Teens	T3 Kids & Teens		T1 Fledermäuse			
16:00 - 16:30							
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30		T9 Kompanie ⁴		T10 Kompanie ⁴			
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00						T8 Freies Training ³	
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							

(Stand 9.2.2023)

¹ Freies Training Erwachsene: Offenes Training für alle Können-Stufen, ohne Coaching

² Impulstraining: Offenes Training für alle Altersklassen und Können-Stufen mit Coaching-Impulsen

³ Freies Training mit Impulsen durch ein Kompanie-Mitglied, 1x im Monat

⁴ Freies Training Kompanie: offenes Training NUR für Kompanie-Mitglieder