



# Trainingsplan Ringen



Der Trainingsplan kann sich aufgrund von Krankheit oder Urlaub ändern. Weitere Trainingseinheiten können kurzfristig angeboten werden.  
Bitte informiere dich regelmäßig bei deinem Trainer oder in den WhatsApp-Gruppen über aktuelle Trainingszeiten.  
Zutritt nur mit gültigem Mitgliedsausweis für das entsprechende Jahr.

Uhrzeit	Montag		Dienstag			Mittwoch	Donnerstag			Freitag		Samstag	
16:45	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> 6-14 Jahre FR Trainer: Emil	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> 6-14 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> 6-14 Jahre FR Trainer: Emil	<u>Anfänger</u> 6-14 Jahre FR + GR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> 6-14 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Anfänger</u> 6-14 Jahre FR Trainer: Nik	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> 6-14 Jahre FR Trainer: Emil	<u>Anfänger</u> 6-14 Jahre FR + GR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> 6-14 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> 6-14 Jahre FR Trainer: Emil	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> 6-14 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Anfänger</u> 6-14 Jahre 10:00 - 11:15 Uhr Trainer: Deni	
18:30	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> ab 15 Jahre GR Trainer: Oleg		<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> ab 15 Jahre FR Trainer: Erich		<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> ab 15 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Anfänger</u> 15-17 Jahre FR Trainer: Nik	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> ab 15 Jahre FR Trainer: Erich		<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> ab 15 Jahre GR Trainer: Oleg		<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> ab 15 Jahre FR Trainer: Erich	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> ab 15 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten</u> 6-14 Jahre 11:15 - 12:45 Uhr Trainer: Deni
20:00	<u>Anfänger + Fortgeschritten</u> ab 16 Jahre FR Trainer: Fatih					<u>Anfänger + Fortgeschritten</u> ab 18 Jahre FR Trainer: Fatih				<u>Anfänger + Fortgeschritten</u> ab 16 Jahre FR Trainer: Fatih			

Legende:  
FR = Freistil  
GR = griechisch-römischen Stil (Greco)