



Trainingsplan Ringen + LB + RR

gültig ab 01.07.2025 (v11)

	15:30 - 16:30	16:45 - 18:30			18:30 - 20:15		20:15 - 21:45
Montag	<u>Ringen & Raufen</u> 3-6 Jahre FR + GR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U8 + U10 Jahre FR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U12 + U14 Jahre FR Trainer: Jackson	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U10 +U12 + U14 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> über 20 Jahre FR - Männer Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U17 + U20 Jahre GR - Männer Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U17 + U20 Jahre FR - Männer Trainer: WoWa
Dienstag		<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U8 + U10 Jahre FR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U12 + U14 Jahre FR Trainer: Jackson	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U10 +U12 + U14 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U20 Jahre FR - Männer Trainer: Erich	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U17 + U20 Jahre GR - Männer Trainer: Oleg + Sevet	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U17 + U20 Jahre FR - Männer Trainer: WoWa
Mittwoch		<u>Anfänger</u> U8 + U10 Jahre FR Trainer: Tekin			<u>Anfänger</u> U12 + U14 Jahre FR Trainer: Tekin		<u>Anfänger</u> U17 + U20 + Männer FR Trainer: Romal
Donnerstag	<u>Ringen & Raufen</u> 3-6 Jahre FR + GR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U8 + U10 Jahre FR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U12 + U14 Jahre FR Trainer: Jackson	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U10 +U12 + U14 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U20 Jahre FR - Männer Trainer: Erich	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U17 + U20 Jahre GR - Männer Trainer: Oleg + Sevet	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U17 + U20 Jahre FR - Männer Trainer: WoWa
Freitag	<u>Ringen & Raufen</u> 3-6 Jahre FR + GR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U8 + U10 Jahre FR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U12 + U14 Jahre FR Trainer: Fatih	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U10 +U12 + U14 Jahre GR Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U20 Jahre FR - Männer Trainer: Erich	<u>Fortgeschritten + Leistungssportler</u> U17 + U20 Jahre GR - Männer Trainer: Oleg	<u>Fortgeschritten</u> U17 + U20 FR Trainer: WoWa

	10:00 - 11:30	11:30 - 13:00	13:00 - 14:30	14:30 - 16:00
Samstag	<u>Anfänger</u> U8 - U10 Jahre FR Trainer: Deni	<u>Fortgeschritten</u> U8 + U10 + U12 + U14 FR Trainer: Deni	<u>Anfänger</u> U12 + U14 Jahre FR Trainer: Romal	<u>Anfänger</u> U17 + U20 + Männer FR Trainer: Romal

	12:00 - 15:00		
Sonntag	<u>Ladies Boxfit</u> 6 - 99 Jahre NUR FÜR FRAUEN Trainer: Aylin	Sporadisch Tageslehrgang NRW Leistungssportler Ab 11: 00 bis 17: 00 U8 - U10 - U12 - U14	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.

8 Trainer
35 Trainingseinheiten
58:00 Trainingsstunden

FR= Freistilringen
GR = Griechisch-römisch (kurz Greco)
LB = Ladies Boxfit
RR = Ringen und Raufen

U8 = Unter 8 Jahre	U17 = 14-17 Jährige
U10 = 8-10 Jährige	U20 = 17-20 Jährige
U12 = 10-12 Jährige	ü 20 = ab 20 Jahre
U14 = 12-14 Jährige	

TRAINER:	TRAINER:
Wladimir M.	Oleg D.
Fatih C.	Erich M.
Jackson	Romal G.
Deni Nakaev	Aylin G.
Tekin G.	