



Kurs- und Trainingsplan

2018

**Ludwig-Wolker-Weg 17-19
92637 Weiden i.d.OPf
Tel.: 0961 / 3 23 40**

www.djkweiden.de

djkweiden@gmx.de

Aerobic

Montag	18:30 - 20:00 Uhr	Aerobic-Power Hour	Erwachsene	Berufsschule	Fr. Angerer / Stahl
--------	-------------------	--------------------	------------	--------------	---------------------

Zumba Fitness und andere Fitnesstrends werden auf Kursbasis angeboten. Termine im Internet oder in der Geschäftsstelle erfragen!

American Football (hier fällt ein Abteilungsbeitrag an) Wintertraining findet in Hallen statt !

Donnerstag	17:30 - 19:00 Uhr		Jugend	DJK-Sportgelände	Wenisch Ralph
Donnerstag	19:00 - 21:30 Uhr		Herren	DJK-Sportgelände	Wenisch Ralph

Boxen - Profighters DJK Weiden (hier fällt ein Abteilungsbeitrag an)

Montag	17.00 - 18.45 Uhr	Das Training findet in der Trainingsstätte in der Ermersrichter Straße 45 in 92637 Weiden statt!			Hr. Hense / Kirchgessner
	19.00 - 20.45 Uhr				Hr. Hense / Kirchgessner
Mittwoch	17.00 - 18.45 Uhr				Hr. Hense / Kirchgessner
	19.00 - 20.45 Uhr	Nähere Informationen bei Trainer Viktor Hense Tel.-Nr. 0176-64405845			Hr. Hense / Kirchgessner
Freitag	17.00 - 18.45 Uhr				Hr. Hense / Kirchgessner
	19.00 - 20.45 Uhr				Hr. Hense / Kirchgessner

Fußball (Sommer) Wintertrainingszeiten bitte bei den Trainern oder der Geschäftsstelle erfragen

Montag	17.15 - 19.00 Uhr	C-Junioren	14/15 Jahre	Im Sommer findet das	Friese + Sollmann
	19.00 - 20.30 Uhr	B-Senioren	Ü-40	komplette Fußballtraining	Hr. Trommsdorff
Dienstag	17:00 - 18:30 Uhr	D-Junioren	12/13 Jahre	auf dem DJK-Gelände statt	Zorembik Günter
Mittwoch	17.15 - 19.00 Uhr	C-Junioren	14/15 Jahre		Friese + Sollmann
	18:30 - 20:00 Uhr	1. + 2. Mannschaft			Krebs Stefan
Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	G-Junioren	ab 4 Jahren	bis 7 Jahre	Neumann Michael
	17.30 - 18.30 Uhr	F-Junioren	ab 8 Jahren		Bartsch Michael
	19:00 - 20:30 Uhr	A-Senioren	Ü 30		Biersack Harald
Freitag	16.00 - 17.30 Uhr	D-Junioren	12/13 Jahre		Zorembik Günter
	18.30 - 20.00 Uhr	1.+2. Mannschaft			Krebs Stefan

Gesundheitssport (hier fällt ein Abteilungsbeitrag an)

Montag	08:30 - 10:00 Uhr	Yoga	Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Fr. Reim
	10:00 - 11:30 Uhr	Yoga	Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Fr. Reim
Dienstag	09.30 - 11.00 Uhr	Yoga (10-er Block)	Kursbasis / Zusatzgebühr!	DJK-Gymnastikraum	Fr. Steinl-Kick
	17:45 - 18:45 Uhr	Wirbelsäulen-Gym.	Jugend/Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Fr. Pöllath
	18:55 - 19:55 Uhr	Wirbelsäulen-Gym.	Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Fr. Pöllath
Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr	Yoga	Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Fr. Reim
Donnerstag	08:30 - 10:00 Uhr	Yoga	Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Steinl-Kick/Mark/Beierl
	10:00 - 11:30 Uhr	Yoga	Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Steinl-Kick/Mark/Beierl
Freitag	08:30 - 09:30 Uhr	Ganzkörperworkout	Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Fr. Wilfahrt

Gymnastik

Montag	19:30 - 22:00 Uhr	Frauengymnastik	Erwachsene	Hammerwegschule	Fr. Markl
Dienstag	18:30 - 19:45 Uhr	Gymn.für Frauen 50+	Erwachsene	Rehbühlschule	Fr. Bayer

Handball

Montag	17.15 - 18.30 Uhr	Handball	E-Jugend (8-9 Jahre)	Mehrzweckhalle Weiden	Möbius Maria
	18.15 - 19.45 Uhr	Handball	D-Jugend (10-12 Jahre)	Mehrzweckhalle Weiden	Deinzer Stefan
Dienstag	19:00 - 20:30 Uhr	Handball	Damen	Bundeswehrturnhalle 2	Hr. Sparrer
	20:30 - 22:00 Uhr	Handball	Herren/ A-Jugend	Bundeswehrturnhalle 2	Hr. Wolf
Donnerstag	17.15 - 19.00 Uhr	Handball	E-Jugend (8-9 Jahre)	Mehrzweckhalle Weiden	Möbius Maria
	17.30 - 19.00 Uhr	Handball	F-Jugend (6-7 Jahre)	Max-Reger-Schule	Popp Diana
	19:00 - 20:30 Uhr	Handball	Frauen	Bundeswehrturnhalle 2	Hr. Sparrer
	20:30 - 22:00 Uhr	Handball	Herren	Bundeswehrturnhalle 2	Hr. Wolf
Freitag	17.30 - 19.00 Uhr	Handball	D-Jugend (10-12 Jahre)	Mehrzweckhalle Weiden	Deinzer Stefan

HIP-HOP (hier fällt ein Abteilungsbeitrag an)

Montag		DanceKids	Geschlossene Gruppen - Aufnahme nur zu Beginn des Schuljahres möglich!	Albert-Schweitzer-Schule	Yasmina+Tanisha
Mittwoch		DanceKids		Albert-Schweitzer-Schule	Yasmina+Tanisha
Donnerstag		DanceKids		Albert-Schweitzer-Schule	Yasmina+Tanisha
Freitag	18:15 - 19:30 Uhr	HIP HOP	Jugendliche ab 12 Jahre	DJK-Gymnastikraum	Fr. Tkatsch

Kinderturnen

Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Kinderturnen	Purzelvolk 3-4 Jahre	Hammerwegschule	Fr. Fröhlich
	17:00 - 18:00 Uhr	Kinderturnen	Purzelvolk 5-7 Jahre	Hammerwegschule	Fr. Fröhlich
Mittwoch	16:00 - 17:15 Uhr	Kinderturnen	Eltern-Kind/ bis 3 Jahre	Rehbühlschule	Fr. Fröhlich



Kurs- und Trainingsplan 2018

**Ludwig-Wolker-Weg 17-19
92637 Weiden i.d.OPf
Tel.: 0961 / 3 23 40**

www.djkweiden.de

djkweiden@gmx.de

Laufteam / Lauftreff

Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Laufteam	Schüler/Jugend bis 18 Jahre	Sportplatz Realschule	Trainerteam
	18:30 - 19:30 Uhr	Lauftreff	Nordic Walking / Laufen	DJK-Parkplatz	Hr. Zintl
Dienstag	18:00 - 19:30 Uhr	Laufteam	Erwachsene / Bahntraining	Sportplatz Realschule	Trainerteam
	18:00 - 20:00 Uhr	Laufteam	Athletiktraining (nur in den Wintermonaten)		Trainerteam
Mittwoch	09:00 - 10:30 Uhr	Lauftreff	Nordic Walking ab 40 Jahre	DJK Parkplatz	Hr. Pürkner
	17:30 - 18:30 Uhr	Laufteam	Schüler / Jugend bis 18 Jahre	Sportplatz Realschule	Trainerteam
Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr	Lauftreff	Nordic Walking / Laufen	DJK-Parkplatz	Hr. Zintl
Freitag	15:30 - 17:00 Uhr	Laufteam	Schüler / Jugend bis 18 Jahre	Sportplatz Realschule	Trainerteam
Samstag	08:00 - 10:00 Uhr	Lauftreff	Ausdauertraining Erwachs.	Schwedentisch	Hr. Zintl
Sonntag	09:00 - 10:30 Uhr	Lauftreff	Regenerationstraining Erw.	Spielplatz Ulmenweg	Hr. Zintl

Leichtathletik

Montag	16.00 - 17.30 Uhr	Leichtathletik	alle Gruppen	Mehrzweckhalle Weiden	Fr. Stangl
Mittwoch	16.00 - 17.30 Uhr	Leichtathletik	alle Gruppen	Mehrzweckhalle Weiden	Fr. Stangl

Seniorenport

Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	Gymnastik/Männer	Senioren	Hammerwegschule	Hr. Schniebel
Freitag	15:00 - 16:15 Uhr	Frauengymnastik	Seniorinnen	Pestalozzischule	Frau Angerer

Sportakrobatik

Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Akrobatik-Minis	Vorbereitungsgruppe	Rehbühlschule	Fr. Neulinger
	18.00 - 19.00 Uhr	Sportakrobatik	Vorbereitungsgruppe	Rehbühlschule	Fr. Neulinger
Dienstag	17.00 - 17.45 Uhr	Akrobatik-Minis	Vorbereitungsgruppe	Elly-Heuss-Gymnasium	Fr. Neulinger
	17.45 - 18.30 Uhr	Akrobatik-Minis	Vorbereitungsgruppe	Elly-Heuss-Gymnasium	Fr. Neulinger
Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Sportakrobatik	Leistungsgruppe	Elly-Heuss-Gymnasium	Fr. Wolfrum
	18.00 - 20.00 Uhr	Sportakrobatik	Leistungsgruppe	Elly-Heuss-Gymnasium	Fr. Wolfrum
Samstag	09.30 - 10.30 Uhr	Sportakrobatik	Nachwuchssportler ab 6 J.	Grundschule Eschenbach	Fr. Wolfrum
	09.30 - 12.00 Uhr	Sportakrobatik	Leistungsgruppe	Grundschule Eschenbach	Fr. Wolfrum

Systema Kampfkunst

Montag	20.00 - 22.00 Uhr	Systema/Kampfkunst	Jugend/Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Hr. Ditz
Dienstag	20.00 - 21.30 Uhr	Systema/Kampfkunst	Erwachsene	Elly-Heuss-Gymnasium	Hr. Ditz
Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	Systema/Kampfkunst	Jugend/Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Hr. Ditz

Tanzsport Erwachsene (hier fällt ein Abteilungsbeitrag an)

Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Technikkreis	Turniersport / Neu ab 8.10.18	Evangelisches Vereinshaus	Hr. Filchner
	20.00 - 21.30 Uhr	Tanzkreis	Für Alle	Evangelisches Vereinshaus	Hr. Filchner
Freitag	20.00 - 21.30 Uhr	Basic II	Für Forgeschrittene	Evangelisches Vereinshaus	Hr. Filchner
Samstag	18:00 - 19:30 Uhr	Basic I	Anfänger	Evangelisches Vereinshaus	Hr. Filchner

Tennis (hier fällt ein Abteilungsbeitrag an)

Hier gibt es verschiedene Kinder- und Erwachsenenmannschaften, bei denen man je nach Trainingsstand und Alter mitspielen kann. Infos unter: die.straussens.weiden@t-online.de

Im Sommer findet das Training auf der DJK-eigenen Tennisanlage statt. Im Winter werden Hallen angemietet.

Tischtennis

Montag	17.30 - 19.30 Uhr	Tischtennis	Senioren ab 50	Max-Reger-Schule	Hr. Puschmann
Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	Tischtennis	Jugend	Max-Reger-Schule	Hr. Hederer
	19:30 - 22:00 Uhr	Tischtennis	Damen und Herren	Max-Reger-Schule	Hr. Hederer
Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr	Tischtennis	Bambinis ab 8 Jahren	Max-Reger-Schule	Hr. Wiehle
	19:00 - 20:00 Uhr	Tischtennis	Jugendtraining ab 12 Jahren	Max-Reger-Schule	Hr. Wiehle
Freitag	17:30 - 19:30 Uhr	Tischtennis	Jugendtraining ab 12 Jahren	Max-Reger-Schule	Hr. Hederer
	19:30 - 22:00 Uhr	Tischtennis	Damen und Herren	Max-Reger-Schule	Hr. Hederer

Yoga - siehe unter Gesundheitssport

Stand: Oktober 2018

* Die jeweiligen Abteilungsbeiträge bitte bei den Trainern oder in der Geschäftsstelle erfragen!