



# Kurs- und Trainingsplan 2019

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

[www.djkweiden.de](http://www.djkweiden.de)

[djkweiden@gmx.de](mailto: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	Nähere Informationen bei Trainer Viktor Hense Tel.-Nr. 0176-64405845			Hr. Hense / Kirchgessner
	19.00 - 20.45 Uhr				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	18.00 - 19.30 Uhr	C-Junioren	14/15 Jahre	Im Sommer findet das komplette Fußballtraining auf dem DJK-Gelände statt Weiden / Altenstadt	Friese Rico
	19:00 - 20:30 Uhr	B-Senioren	Ü-40		Hr. Trommsdorff
Dienstag	17:30 - 19:00 Uhr	D-Junioren	12/13 Jahre	bis 7 Jahre	Friese Rico
	19:00 - 20:30 Uhr	A-Senioren	Ü 30		Biersack Harald
Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	C-Junioren	14/15 Jahre		Friese Rico
	18:30 - 20:00 Uhr	1. + 2. Mannschaft			Krebs Stefan
Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	G-Junioren	ab 4 Jahren		Neumann Michael
	17.30 - 19.00 Uhr	D-Junioren	12/13 Jahre		Friese Rico
Freitag	17.00 - 18.15 Uhr	E-Junioren	10/11 Jahre		Bauriedl Andi
	16.30 - 18.00 Uhr	F-Junioren	ab 8 Jahren		Bartsch Michael
	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	Ch.Mark+M.Beierl
	10:00 - 11:30 Uhr	Yoga	Erwachsene	DJK-Gymnastikraum	Ch.Mark+M.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)

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 2019

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

[www.djkweiden.de](http://www.djkweiden.de)

[djkweiden@gmx.de](mailto:djkweiden@gmx.de)

## Lauffreff

Montag	18:30 - 19:30 Uhr	Lauffreff	Nordic Walking / Laufen	DJK-Parkplatz	Hr. Zintl
Mittwoch	09:00 - 10:30 Uhr	Lauffreff	Nordic Walking ab 40 Jahre	DJK Parkplatz	Hr. Pürkner
Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr	Lauffreff	Nordic Walking / Laufen	DJK-Parkplatz	Hr. Zintl
Samstag	08:00 - 10:00 Uhr	Lauffreff	Ausdauertraining Erwachs.	Schwedentisch	Hr. Zintl
Sonntag	09:00 - 10:30 Uhr	Lauffreff	Regenerationstraining Erw.	Spielplatz Ulmenweg	Hr. Zintl

## Leichtathletik / Laufteam

Montag	17.45 - 19.00 Uhr	Leichtathletik	Kinder ab 8 Jahren	Hammerwegschule	Schieder A.
	17.00 - 18.00 Uhr	Laufteam	ab 12 Jahren Laufkoordination	Sportplatz Realschule	Haug L.
Mittwoch	16.45 - 18.15 Uhr	Leichtathletik	Kinder von 6-12 Jahren	Kepler-Gymnasium	Schraml-Kithier M.
	17.30 - 18.30 Uhr	Laufteam	ab 12 Jahren	Sportplatz Realschule	Uzman C.
Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Laufteam	ab 12 Jahren Crosstraining	Sportplatz Realschule	Braun J.
	17.00 - 18.30 Uhr	Leichtathletik	Kinder ab 10 Jahren	Kepler-Gymnasium	Fr- Schieder

Leistungsbezogenes Training für Sprint und Mittelstrecke nach Absprache! Ab 12 Jahren

## Senioren sport

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
Freitag	20.00 - 21:30 Uhr	Tanzkreis	Für Alle	Evangelisches Vereinshaus	Hr. Filchner
	20.00 - 21.30 Uhr	Basic II	Für Fortgeschrittene	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](mailto: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	18:00 - 19:30 Uhr	Tischtennis	Jugend	Max-Reger-Schule	Hr. Hederer
	19:30 - 22.00 Uhr	Tischtennis	Damen und Herren	Max-Reger-Schule	Hr. Wiehle
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: September 2019

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