

Trainingszeiten DJK Rödder

ab dem 03.08.2015

Mann.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
A - Jug * (* = SG mit A.Buldern)		18:00 – 19:30 Asche / Rasen		19:00 – 20:30 Asche / Rasen		Spiele ca.16:00 in Rödder	
B - Jug		17:30 – 19:00 Asche / Rasen		17:30 – 19:30 Asche / Rasen			Spiele ca.10:30 in Rödder
C - Jug	18:00 – 19:30 Asche / Rasen		17:30 – 19:00 Asche / Rasen			Spiele ca.14:30 in Rödder	
D - Jug	18:00 -19:30 Asche / Rasen			17:30 – 19:00 Asche / Rasen		Spiele ca.13:00 in Rödder	
E - Jug (EI und EII)		17:00 – 18:30 Rasen		17:00 – 18:30 Rasen		Spiele ca. 12:00 in Rödder	
F -Jug	17:00 – 18:30 Rasen		17:30 – 19:00 Rasen			Spiele ca. 11:00 in Rödder	
G- Jug/ Minis			17:00 – 18:30 Rasen			Spiele ca. 10:00 in Rödder	

Mann.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
I.Sen.		19:00 – 20:30 Asche / Rasen		19:30 – 21:00 Asche / Rasen			Spiele ca. 11:00 In Rödder
II.+ III Sen.		19:00 – 20:30 Asche / Rasen			18:30 – 20:00 Asche / Rasen		
AH/ AL			18:45 – 20:15 Asche / Rasen			Spiele ca. 15:30 In Rödder (oft Mittwoch zur Trainingszeit)	
HC Schalk	20:00 – 21:30 Asche / Rasen						
Bogen- sport					Sommer (April- Sept.): Sportpl. 16:00 – 18:00 Winter (Okt. - März): Dernek.Grundsch 20:00 – 22:00	Sommer (April-Sept.): Sportpl. 16:00 – 18:00 Winter (Okt. - März): Dernek.Grundsch 18:00 – 22:00	Sommer (April-Sept.): Sportpl. 16:00 – 18:00 Winter (Okt. - März): Dernek.Grundsch 10:00 – 12:00
Kicker Dernekamp				19:00 – 20:30 Bolzplatz Schützenfestpl. Dernekamp			
Ü 50				19:00 – 20:30 Turnhalle Bendix-Gelände			

Mann.	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Volleyball		20:30 – 22:00 Turnhalle Grundschule Dernekamp					
Grundschul Kinder- Turnen	Gruppe 1 (ab 4. Grund- schulklasse) 17:00 – 18:00 Turnhalle Grundschule Dernekamp	Gruppe 2 (ab 2. Grund- schulklasse) 16:15 – 17:15 Turnhalle Grundschule Dernekamp					
Rücken- training	20:00 – 21:00 Turnhalle Grundschule Dernekamp						
Gesundheits- -sport			20:00 – 21:30 Turnhalle Marienrealschule				
Step- Aerobic	20:00 – 21:15 Turnhalle Grundschule Hiddingsel						