

**VfL Basketball**  
**Trainingsplan ab 01.06.2009**

**Rev.2**

nicht verfügbar

<b>ORT</b>		<b>Martin Luther King Grundschule, Richard Wagner Str., 55543 KH</b>		<b>Turnhalle Lina Hilger Gymnasium, Eingang Ringstrasse, 55543 KH</b>
<b>Wochentag</b>		<b>Teil 1</b>	<b>Teil 2</b>	<b>LiHi Groß</b>
<b>Montag</b>	17:00	<b>U10 W</b>	<b>U10 M</b>	
	17:30	Ralf Streiter	Jonas Jungk	
	18:00	0160 - 91102474	0151 - 14963658	
	18:30	<b>U13 W</b>		
	19:00	Ralf Streiter	Annika Häuser	
	19:30	0160 - 91102474	0151 - 14963658	
	20:00	<b>U16 M</b>		
20:30	Holger Grumbach	Nino Ranallo		
21:00	0171 - 8611232	0163 - 6184611		
21:30				
<b>Dienstag</b>	17:00	<b>U14 M</b>		
	17:30	Sandro Ferri	Sebastian Thiele	
	18:00	0179-9160466	0160-1696520	
	18:30	<b>U15 W</b>		
	19:00	Alexander Schoch		
	19:30	0179 - 4711372		
	20:00	<b>Damen 1</b>		
20:30	Alex Schoch			
21:00	0179 - 47 11 37 2			
21:30				
<b>Mittwoch</b>	17:00	<b>U16 M</b>		
	17:30	Holger Grumbach	Nino Ranallo	
	18:00	0171- 8611232	0163 - 6184611	
	18:30			
	19:00	<b>Herren 1</b>		
	19:30	Goswin Stumm		
	20:00	0671 - 62 50 9		
20:30				
21:00				
21:30				
<b>Donnerstag</b>	17:00	<b>U15 W</b>		
	17:30	Alexander Schoch		
	18:00	0179 - 4711372		
	18:30			
	19:00	Bezirkstraining BVRP		
	19:30	Alexander Schoch		
	20:00	<b>Herren 2</b>		
20:30	(Zita Kovacs)			
21:00	0176 22779433			
21:30				
<b>Freitag</b>	16:30	<b>Einzeltraining U14 / U16</b>		
	17:00	Johannes Gerngroß		
	17:30			
	18:00	<b>Damen 1</b>		
	18:30	Alexander Schoch		
	19:00	0179 - 4711372		
	19:30			
20:00	<b>Herren 1</b>			
20:30	Goswin Stumm			
21:00	0671 - 62 50 9			
21:30				
<b>Samstag</b>	10:00	<b>U12 W</b>	<b>U12 M</b>	
	10:30	Ralf Streiter	Jonas Jungk	
	11:00	0160 - 91102474	0151 - 14963658	
	11:30			
	12:00	<b>U14 M</b>		
	12:30	Sandro Ferri	Sebastian Thiele	
	13:00	0179-9160466	0160-1696520	
13:30				

**Information:**

- U20 - Jahrgänge 1990/1991
- U19 - Jahrgänge 1991/1992
- U18 - Jahrgänge 1992/1993
- U17 - Jahrgänge 1993/1994
- U16 - Jahrgänge 1994/1995
- U15 - Jahrgänge 1995/1996
- U14 - Jahrgänge 1996/1997
- U13 - Jahrgänge 1997/1998
- U12 - Jahrgänge 1998/1999
- U11 - Jahrgänge 1999/2000
- U10 - Jahrgänge 2000 u. jünger

**Freie Trainingszeit**

Jede Zeile entspricht 30 Minuten  
 Es ist die Anfangszeit des 30-Min-Blockes angegeben