

# Trainingsplan 2016 1.Halbjahr



Woche	Montag 28.12.2015			Dienstag 29.12.2015			Freitag 01.01.2016					Samstag 02.01.2016		Sonntag 03.01.2016		
	Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit	9.Kyu - 6.Kyu	5.Kyu - Dan	Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu	8.Kyu	7.Kyu	Erwachsene	Zeit	9.Kyu - Dan		
1	Ferien - kein Training			Ferien - kein Training			Ferien - kein Training					kein Training		kein Training		
	04.01.2016			05.01.2016			08.01.2016					09.01.2016		10.01.2016		
2	Ferien - kein Training			Ferien - kein Training			16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madeleine	9.00 Uhr - 18.00 Uhr	Weiterbildung Trainer KVSA-Tag in Schönebeck	11.00 Uhr - 18.00 Uhr	Kobudō-Intensiv #5 BO & Tunfa Pelny
							Zeit	9.Kyu - Dan			Theatergruppe					
3	11.01.2016			12.01.2016			15.01.2016					16.01.2016		17.01.2016		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	kein Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kata Intensiv Heian Shodan (Kihon, Ablauf, Bunkai)		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Beginn neuer Grundlehrgang Infoveranstaltung / Kenntlertraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Kumitetraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Katastraining	Kihon Intensiv I Stellungen	Kraft und Kime	10.00 Uhr - 17.00 Uhr	Lehrgang mit A. Löwe und Marcus Gutzmer in Ballenstedt / SaCo LG in Blankenburg mit F.Pelny	kein Training	
4	18.01.2016			19.01.2016			22.01.2016					23.01.2016		24.01.2016		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	kein Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Bewegungsmuster		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Kenntlertraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Kumitetraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Katastraining	Kihon Intensiv II Hüfteinsatz	Kraft und Kime	15.00 Uhr - 18.00 Uhr	kein Training	kein Training	
5	25.01.2016			26.01.2016			29.01.2016					30.01.2016		31.01.2016		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	kein Kurs		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kata Intensiv Heian Nidan (Kihon, Ablauf, Bunkai)		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Kenntlertraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Kumitetraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Katastraining	Kihon Intensiv III Handtechniken	Stellungen	15.00 Uhr - 18.00 Uhr	kein Training	kein Training	
6	01.02.2016			02.02.2016			05.02.2016					06.02.2016		07.02.2016		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	kein Kurs		Ferien - kein Training			16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ferien - kein Training					kein Training		kein Training	
7	08.02.2016			09.02.2016			12.02.2016					13.02.2016		14.02.2016		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	kein Kurs		Ferien - kein Training			16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Kihon	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Kumitetraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Katastraining	Kihon Intensiv IV Fußtechniken	Stellungen	10.00 Uhr - 17.00 Uhr	Int. East Open in Halle	kein Training	
8	15.02.2016			16.02.2016			19.02.2016					20.02.2016		21.02.2016		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Beginn K-Robix - Infoabend		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Bewegungsmuster		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Kihon	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Kumitetraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Katastraining	Kihon Intensiv V Kombinationen I	Kihon	15.00 Uhr - 18.00 Uhr	kein Training	11.00 Uhr - 18.00 Uhr	Kobudō-Intensiv #6 Wiederholung/Prüfung Pelny
9	22.02.2016			23.02.2016			26.02.2016					27.02.2016		28.02.2016		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	K-Robix Einheit1		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kata Intensiv Heian Nidan (Kihon, Ablauf, Bunkai)		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Kihon	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Kumitetraining / Katastraining	Vorbereitung KKIS, LM, Vereinswettbewerb Katastraining	Kihon Intensiv VI Kombinationen II	Kihon	9.00 Uhr - 20.00 Uhr	Landesmeisterschaft des KVSA in Schönebeck- Eggersdorf	kein Training	

Woche	Montag 29.02.2016				Dienstag 01.03.2016				Freitag 04.03.2016				Samstag 05.03.2016		Sonntag 06.03.2016			
	10	K-Robix / Budomotion Madelaine				9.Kyu - Dan Danny / Nick				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 7.Kyu Nick/teilw. Ronald		6.Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine		
18.30 Uhr - 19.30 Uhr K-Robix Einheit 2				17.15 Uhr - 18.30 Uhr Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Ausführung von Techniken				16.00 Uhr - 17.30 Uhr Kata - Taiyoku Shodan Gohon Kumite		Vorbereitung KKJS, LM, Vereinswettkampf Kumitetraining / Katatraining		Kihon Prüfungsprogramm		Kihon				
Zeit		Erwachsene		BBP Workout		Zeit		9.Kyu - Dan		9.Kyu - Dan		Zeit		Theatergruppe				
11	07.03.2016				08.03.2016				11.03.2016				12.03.2016		13.03.2016			
	K-Robix / Budomotion Madelaine				ab 16 Jahre Helge Weiselowski				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 7.Kyu Nick/teilw. Ronald		6.Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine			
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr K-Robix Einheit 3				17.00 Uhr - 18.30 Uhr Kenjutsu (jap. Schwertkunst) Lehrgang mit Helge Weiselowski in Ege				16.00 Uhr - 17.30 Uhr Kata - Taiyoku Shodan Gohon Kumite		Vorbereitung KKJS, Vereinswettkampf Kumitetraining		Vorbereitung KKJS, Vereinswettkampf Katatraining		Kihon Prüfungsprogramm		Kihon	
12	14.03.2016				15.03.2016				18.03.2016				19.03.2016		20.03.2016			
	K-Robix / Budomotion Madelaine				9.Kyu - Dan Danny / Nick				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 7.Kyu Nick		6.Kyu - Dan Maria		Erwachsene Madelaine			
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr K-Robix Einheit 4				17.15 Uhr - 18.30 Uhr Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Ausführung von Techniken				16.00 Uhr - 17.30 Uhr Kata - Taiyoku Shodan Gohon Kumite		Fitnessstest - alle Gruppen gemeinsam				Theatergruppe Ingo / Maria/Ronald		Showkmpftraining Kurzstück "Bumerang"	
13	21.03.2016				22.03.2016				25.03.2016				26.03.2016		27.03.2016			
	K-Robix / Budomotion Madelaine				9.Kyu - Dan Danny				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 7.Kyu Nick		6.Kyu - Dan Maria		Erwachsene Madelaine			
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr K-Robix Einheit 5				17.15 Uhr - 18.30 Uhr Fitnessstraining/ Kata Intensiv Heian Sandan (Kihon, Ablauf, Bunkai)				kein Training - Feiertag				Theatergruppe Ingo / Maria/Ronald		kein Training			
14	28.03.2016				29.03.2016				01.04.2016				02.04.2016		03.04.2016			
	K-Robix / Budomotion Madelaine				9.Kyu - Dan Danny / Nick				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 7.Kyu Nick/teilw. Ronald		6.Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine			
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr Feiertag				17.15 Uhr - 18.30 Uhr Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Distanzverhalten				16.00 Uhr - 17.30 Uhr Kata - Taiyoku Shodan Gohon Kumite Prüfungsvorbereitung		Vorbereitung KKJS Kumitetraining		Vorbereitung KKJS Katatraining		Kihon Prüfungsprogramm Kata			
15	04.04.2016				05.04.2016				08.04.2016				09.04.2016		10.04.2016			
	K-Robix / Budomotion Madelaine				9.Kyu - Dan Danny				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 7.Kyu Nick/teilw. Ronald		6.Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine			
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr K-Robix Einheit 6				17.15 Uhr - 18.30 Uhr Fitnessstraining/ Kata Intensiv Heian Sandan (Kihon, Ablauf, Bunkai)				16.00 Uhr - 17.30 Uhr Kata - Taiyoku Shodan Gohon Kumite Prüfungsvorbereitung		Vorbereitung KKJS Kumitetraining		Vorbereitung KKJS Katatraining		Heian Godan Wdhl. (Kihon, Ablauf, Bunkai) Kata & Bunkai			
16	11.04.2016				12.04.2016				15.04.2016				16.04.2016		17.04.2016			
	K-Robix / Budomotion Madelaine				9.Kyu - Dan Danny / Nick				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 7.Kyu Nick/teilw. Ronald		6.Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine			
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr K-Robix Einheit 7				17.15 Uhr - 18.30 Uhr Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Distanzverhalten				16.00 Uhr - 17.30 Uhr Kata - Taiyoku Shodan Gohon Kumite Prüfungsvorbereitung		Vorbereitung KKJS Kumitetraining		Vorbereitung KKJS Katatraining		Heian Godan Wdhl. (Kihon, Ablauf, Bunkai) Kata & Bunkai			
17	18.04.2016				19.04.2016				22.04.2016				23.04.2016		24.04.2016			
	K-Robix / Budomotion Madelaine				9.Kyu - Dan Danny				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 7.Kyu Nick/teilw. Ronald		6.Kyu - Dan Danny		Erwachsene Madelaine			
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr K-Robix Einheit 8				17.15 Uhr - 18.30 Uhr Fitnessstraining/ Kata Intensiv Heian Yondan (Kihon, Ablauf, Bunkai)				16.00 Uhr - 17.30 Uhr Kata - Taiyoku Shodan Gohon Kumite Prüfungsvorbereitung		Vorbereitung KKJS Kumitetraining		Vorbereitung KKJS Katatraining		Kata & Bunkai (Kihon, Ablauf, Bunkai) Kata & Bunkai			
18	25.04.2016				26.04.2016				29.04.2016				30.04.2016		01.05.2016			
	K-Robix / Budomotion Madelaine				9.Kyu - Dan Danny / Nick				Grundlehrgang Ronald		9.Kyu - 8.Kyu Nick		7.Kyu Maria		6.Kyu - Dan Karsten		Erwachsene Madelaine	
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr K-Robix Einheit 9				17.15 Uhr - 18.30 Uhr Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Auswertung KKJS Fehleranalyse				16.00 Uhr - 17.30 Uhr Kata - Taiyoku Shodan Gohon Kumite Prüfungsvorbereitung		Kihon		Kihon		Kihon (Kihon, Ablauf, Bunkai) Kata & Bunkai			

Woche	Montag 02.05.2016			Dienstag 03.05.2016			Freitag 06.05.2016				Samstag 07.05.2016		Sonntag 08.05.2016				
	19	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	9.Kyu - Dan		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan	
18.30 Uhr - 19.30 Uhr		Madelaine		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kata Intensiv		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ferien - kein Training						15.00 Uhr - 18.00 Uhr	kein Training		
K-Robix letzte Einheit			Heian Yondan (Kihon, Ablauf, Bunkai)														
Zeit		Erwachsene	BBP Workout	Zeit	9.Kyu - Dan	9.Kyu - Dan	Zeit	9.Kyu - Dan									
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald/Karsten	Madelaine	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Danny / Madeleine / Karsten	individuell	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Ferien - Training nach Absprachen in der Sporthalle Am Hunnengraben										
Block 20: Fußangriffe, Block 4: Schlagtraining			Kurs			Kobudo Bo, Tekko WdhI.			Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung								
20	09.05.2016			10.05.2016			13.05.2016				14.05.2016		15.05.2016				
	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	9.Kyu - Dan		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Madelaine		17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Ferien - kein Training		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ferien - kein Training						15.00 Uhr - 18.00 Uhr	kein Training		
	Ferien																
Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit				9.Kyu - Dan										
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald/Karsten	Madelaine	18.30 Uhr - 19.30 Uhr				Danny / Madeleine / Karsten	individuell	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Ferien - Training nach Absprachen in der Sporthalle Am Hunnengraben							
Block 13: Stockangriff			Ferien														
21	16.05.2016			17.04.2016			20.05.2016				21.05.2016		22.05.2016				
	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	ab 16 Jahre		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Madelaine		17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Helge Weiselowski		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madelaine			15.00 Uhr - 18.00 Uhr	kein Training	
	Infoabend Budomotion																
Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit				Lehrgang mit Helge Weiselowski in Egel										
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald/Karsten	Madelaine	18.30 Uhr - 19.30 Uhr				Danny / Madeleine / Karsten	individuell	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung				Showkampfttraining Kurzstück "Bumerang"			
Block 13: Stockangriff			Kurs														
22	23.05.2016			24.05.2016			27.05.2016				28.05.2016		29.05.2016				
	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	9.Kyu - Dan		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Madelaine		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kata Intensiv		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madelaine			9.00 Uhr - 18.00 Uhr	Weiterbildung Trainer	
	Budomotion 1: Gesundheit																
Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit				Lehrgang mit Helge Weiselowski in Egel										
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald/Karsten	Madelaine	18.30 Uhr - 19.30 Uhr				Danny / Madeleine / Karsten	individuell	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung				Showkampfttraining Kurzstück "Bumerang"			
Block 7: Umklammerung, Block 9: Würgeangriffe			Kurs			Kobudo Bo, Tekko WdhI.			Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung								
23	30.05.2016			31.05.2016			03.06.2016				04.06.2016		05.06.2016				
	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	9.Kyu - Dan		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Madelaine		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Taktiktraining		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madelaine			10.00 Uhr - 17.00 Uhr	Lehrgang mit Christine Heinrich und Jürgen Fritsche in Ballenstedt	
	Budomotion 2: Rückenschmerzen																
Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit				Lehrgang mit Helge Weiselowski in Egel										
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald	Madelaine	18.30 Uhr - 19.30 Uhr				Danny / Madeleine / Karsten	individuell	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung				Showkampfttraining Kurzstück "Bumerang"			
Block 19 Faustangriffe, Block 20: Fußangriffe, Block 13: Stockangriff			Kurs			Kobudo Bo, Nunchaku WdhI.			Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung								
24	06.06.2016			07.06.2016			10.06.2016				11.06.2016		12.06.2016				
	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	9.Kyu - Dan		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Madelaine		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kata Intensiv		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madelaine			10.00 Uhr - 18.00 Uhr	Kobudo/Karate Lehrgang mit S.Edelmann in Egel	
	Budomotion 3: Haltungs- und Bewegungssystem																
Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit				Lehrgang mit Helge Weiselowski in Egel										
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald/Karsten	Madelaine	18.30 Uhr - 19.30 Uhr				Danny / Madeleine / Karsten	individuell	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung				Showkampfttraining Kurzstück "Bumerang"			
Block 5: Fallschule, Block 9: Boden, Block 10: Transporgriffe			Kurs			Kobudo Bo, Nunchaku WdhI.			Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung								
25	13.06.2016			14.06.2016			17.06.2016				18.06.2016		19.06.2016				
	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	9.Kyu - Dan		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Madelaine		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kumite Intensiv - Randori		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madelaine			15.00 Uhr - 18.00 Uhr	Lehrgang mit A. Löwe in Magdeburg	
	Budomotion 4: Gelenke und Gleichgewicht																
Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit				Lehrgang mit Helge Weiselowski in Egel										
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald/Karsten	Madelaine	18.30 Uhr - 19.30 Uhr				Danny / Madeleine / Karsten	individuell	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung				Showkampfttraining Kurzstück "Bumerang"			
Block 6: Armbefreiung, Block 16: Angriff mehrerer Gegner			Kurs			Kobudo Bo, Nunchaku WdhI.			Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung								
26	20.06.2016			21.06.2016			24.06.2016				25.06.2016		26.06.2016				
	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	9.Kyu - Dan		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Madelaine		17.15 Uhr - 18.30 Uhr	Fitnessstraining/ Kata Intensiv		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ronald	Nick	Maria	Danny	Madelaine			14.00 Uhr - 17.00 Uhr	Gürtelprüfung (vereinsintern) Prüfer: Danny, Teilnehmer: 9.Kyu-1.Kyu, Teilnahmevoraussetzung: nicht mehr als 6 Fehlstunden Basistraining + mind. 8x Intensivtraining + 1x externer Lehrgang	
	Budomotion 5: Mobilisation																
Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit				Lehrgang mit Helge Weiselowski in Egel										
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald/Karsten	Madelaine	18.30 Uhr - 19.30 Uhr				Danny / Madeleine / Karsten	individuell	17.45 Uhr - 19.00 Uhr	Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung				Showkampfttraining Kurzstück "Bumerang"			
Block 17: Training im Urbanen Gelände, Block 18: Alternative Waffen zur Selbstverteidigung und deren Anwendung			Kurs			Kobudo Bo Intensiv			Training zur Prüfungs- und Wettkampfvorbereitung								
27	27.06.2016			28.06.2016			01.07.2016				02.07.2016		03.07.2016				
	Zeit	K-Robix / Budomotion		Zeit	9.Kyu - Dan		Zeit	Grundlehrgang	9.Kyu - 8.Kyu	7.Kyu	6.Kyu - Dan	Erwachsene		Zeit	9.Kyu - Dan		
	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Madelaine		17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Ferien - kein Training		16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Ferien - kein Training						15.00 Uhr - 18.00 Uhr	kein Training		
	Ferien																
Zeit	Erwachsene	BBP Workout	Zeit				9.Kyu - Dan										
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Ronald/Karsten	Madelaine	17.00 Uhr - 19.00 Uhr				Ferien - Training nach Absprachen in der Sporthalle Am Hunnengraben										
Ferien																	