



Stand: 01.09.2021



## Trainingszeiten

# GEWICHTHEBEN

Uhrzeiten	Gruppe	TSG Sportzentrum	Übungsleiter
<b>Montag</b>			
10:00– 12:00 Uhr	Kaderathleten	Konditionsraum	Nina Schroth
16:00 – 18:00 Uhr	1. Mannschaft	Konditionsraum	Hans Kühn
18:00 – 20:00 Uhr	Jugend / Junioren	Konditionsraum	Dennis Eichner
18.00 – 18.30 Uhr	Athletikschule	Sporthalle C	Dennis Eichner
<b>Dienstag</b>			
17:30– 19:30 Uhr	Kaderathleten	Konditionsraum	Nina Schroth
18:00 -20.00 Uhr	Masters	Konditionsraum	Rico Platte + M. Bien
<b>Mittwoch</b>			
10.00 – 12.00 Uhr	Kaderathleten	Konditionsraum	Nina Schroth
16:30– 18:30 Uhr	1. Mannschaft	Konditionsraum	Hans Kühn
18:30 – 20:00 Uhr	Jugend / Junioren	Konditionsraum	Dennis Eichner
<b>Donnerstag</b>			
17:00 – 20:00 Uhr	1. Mannschaft	Konditionsraum	Hans Kühn
<b>Freitag</b>			
		gew	
15:00 – 16:30 Uhr	Athletikschule	Sporthalle C	Dennis Eichner
15.00 – 18:00 Uhr	Jugend / Junioren	Konditionsraum	Dennis Eichner
18:00 -20.00 Uhr	Masters	Konditionsraum	Rico Platte + M. Bien
<b>Samstag</b>			
10.00 – 12.00 Uhr	1. Mannschaft	Konditionsraum	Hans Kühn
17:00 – 20:00 Uhr	1. Mannschaft	Konditionsraum	Hans Kühn
16:00 – 17:00 Uhr	Fitness	Konditionsraum	Dr. Peter Völlinger Wolfgang Steinkönig
<b>Sonntag</b>			
17:00 – 20:00 Uhr	1. Mannschaft	Konditionsraum	Hans Kühn

An allen Wettkampfterminen der Abteilung Gewichtheben ist der Konditionsraum nur eingeschränkt nutzbar.

**Zu allen Trainingsterminen sind die eingetragenen verantwortlichen Trainer, Übungsleiter und Betreuer während der gesamten Trainingszeit anwesend und überwachen die „Corona-Auflagen“. Die unten aufgeführten Personen sind die Verantwortlichen in der Abteilung Gewichtheben und besitzen berechtigt einen Zugangsschlüssel. Die Weitergabe eines Schlüssels ist nicht erlaubt!**

Abteilungsleiter: Rudi Einholz – Tel. 06324-981031

Hans Einholz: 0160- 97 20 66 13  
Dennis Eichner 0176 - 84 33 00 82  
Dr. Peter Völlinger 06327 - 9727-0  
Markus Bien 0176 – 66 64 45 94

Hans Kühn 06327- 45 55  
Rico Platte 0157- 76 33 68 40  
Wolfgang Steinkönig 06324 -