



## Trainingszeiten

## RINGEN

	Gruppe	Ort	Übungsleiter
<b>Montag</b>		TSG Sportzentrum	
15:00 – 17:00 Uhr	Krafttraining	Konditionsraum	Alex Hermann
17:00 – 19:00 Uhr	Fortgeschrittene 12 Jahre	Ringerhalle	Dimitri Baumbach
18:45 – 20:15 Uhr	Leistungsgruppe		Jasmin Rimmer
20:15 – 21:00 Uhr	Erwachsene	Konditionsraum	Artur Rimmer Waldemar Baukin
<b>Dienstag</b>			
15:00 – 17:30 Uhr	Fitness – Jugend ab 14 Jahre-	Konditionsraum	Vitalij Hermann
15:45 – 17:30 Uhr	Mädchen bis 10 Jahre	Ringerhalle	Jasmin Rimmer
17:15 – 19:30 Uhr	Leistungsgruppe	Ringerhalle	Artur Rimmer
<b>Mittwoch</b>			
16:30 – 18:30 Uhr	Leistungsgruppe – Kraft	Konditionsraum	Alex Hermann
17:00 – 19:00 Uhr	Fortgeschrittene bis 12 Jahre	Ringerhalle	Dimitri Baumbach
19:00 – 21:00 Uhr	Erwachsene	Konditionsraum	Waldemar Baukin
19:00 – 21:00 Uhr	Frauen Gymnastik	Ringerhalle	Simone Magin
<b>Donnerstag</b>			
15:00 – 17:00 Uhr	Krafttraining Leistungsgruppe	Konditionsraum	Alex Hermann
16:30 – 18:00 Uhr	Schnuppertraining	Ringerhalle	Waldemar Baukin
<b>Freitag</b>			
15:30 – 17:30 Uhr	Fitnessgruppe	Konditionsraum	Vitalij Hermann
16:00 – 18:00 Uhr	Anfänger bis 12 Jahre	Ringerhalle	Jasmin Rimmer
18:00 – 20:00 Uhr	Leistungsgruppe	Ringerhalle	Dimitri Baumbach
19:00 – 21:00 Uhr	Erwachsene	Halle A	Waldemar Baukin
<b>Sonntag</b>			
10:00 – 13:00 Uhr	Leistungsgruppe nach Absprache	Ringerhalle Konditionsraum	Alex Hermann Artur Rimmer

Abteilungsleiter: Artur Rimmer - Mail: [artur.rimmer@ringen-hassloch.de](mailto:artur.rimmer@ringen-hassloch.de)

Mobil: 01520 1968964