

Dienstag

ESV Ingolstadt Ringsee e.V.
Bezirkssportanlage Süd-Ost

Training-und Übungszeiten

Stand 06.02.2008

Zeit von - bis	Paul - Wegmann - Halle			Zeit von - bis	Tanzsporthalle	Zeit von - bis	Alte Turnhalle	Zeit von - bis	Judohalle	Zeit von - bis	Nebenraum Judohalle	
	Halle A	Halle B	Halle C									
08.00 - 08.45	Schulsport			08.00 - 08.45	Rücken - Fit Rückengymnastik 9.00 - 10.15 Kursanmeldung notwendig	08.00 - 08.45	Schulsport	08.00 - 08.45		08.00 - 08.45		
08.45 - 09.30				08.45 - 09.30				08.45 - 09.30		08.45 - 09.30		
09.30 - 10.15				09.30 - 10.15				09.30 - 10.15		09.30 - 10.15		
10.15 - 11.00				10.15 - 11.00		10.15 - 11.00		Tanzsport Turnier-Paare freies Training	10.15 - 11.00		10.15 - 11.00	
11.00 - 11.45				11.00 - 11.45		11.00 - 11.45			11.00 - 11.45		11.00 - 11.45	
11.45 - 12.30				11.45 - 12.30		11.45 - 12.30			11.45 - 12.30		11.45 - 12.30	
12.30 - 13.15				12.30 - 13.15		12.30 - 13.15			12.30 - 13.15		12.30 - 13.15	
13.15 - 14.00				13.15 - 14.00		13.15 - 14.00			13.15 - 14.00		13.15 - 14.00	
14.00 - 14.45				14.00 - 14.45		14.00 - 14.45			14.00 - 14.45		14.00 - 14.45	
14.45 - 15.30				14.45 - 15.30		14.45 - 15.30		Bürgerhaus Senioren- gymnastik (nicht in den Schulferien)	14.45 - 15.30		14.45 - 15.30	
15.30 - 16.15	15.30 - 16.15		15.30 - 16.15	15.30 - 16.15		15.30 - 16.15						
16.15 - 17.00	16.15 - 17.00		16.15 - 17.00		16.15 - 17.00		16.15 - 17.00					
17.00 - 17.45	Handball	Handball	Handball	Tanzsport Turnier-Paare freies Training	17.00 - 17.45	ESV	17.00 - 17.45	Judo Fitness	17.00 - 17.45			
17.45 - 18.30	Handball	Handball	Volleyball C/D/E		17.45 - 18.30	Faustball	17.45 - 18.30	Judo Fitness	17.45 - 18.30			
18.30 - 19.15	Handball	Handball	Volleyball C/D/E		18.30 - 19.15	Faustball	18.30 - 19.15	Judo Fitness	18.30 - 19.15			
19.15 - 20.00	Volleyball Damen I	Volleyball Damen II	Volleyball Freizeit		19.15 - 20.00	Faustball	19.15 - 20.00	Aikido Anfänger ab 14 Jahre	19.15 - 20.00			
20.00 - 20.45	Volleyball Damen I	Volleyball Damen II	Volleyball Freizeit	Tanzsport / Breitensport	20.00 - 20.45	ESV	20.00 - 20.45	Aikido Anfänger ab 14 Jahre	20.00 - 20.45	Karate		
20.45 - 21.30	Volleyball Damen I	Volleyball Damen II	Volleyball Freizeit		20.45 - 21.30	ESV	20.45 - 21.30	Aikido Fortgeschrittene	20.45 - 21.30	Karate		
21.30 - 22.15					21.30 - 22.15		21.30 - 22.15		21.30 - 22.15			