

Wintertrainingsplan SC Girkhausen 2019

Trainingsgruppen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Eltern-Kind-Turnen (bis 5 Jahre)	Skilanglauf 15:45 Uhr Skihütte Girkhausen ÜL: Norbert, Raphael, Diana, Katja K.				Eltern-Kind-Turnen 16:30 Uhr Turnhalle Wemlighausen ÜL: Katja Krämer	
Vorschulkinder, 1. - 2. Klasse (ab 5 Jahren)	Skilanglauf 15:45 Uhr Skihütte Girkhausen ÜL: Norbert, Raphael, Diana, Katja K. ----- Alternativ bei Schneemangel*: Abenteuer Turnhalle 16:30 Uhr Turnhalle GS Wemligh. ÜL: Diana Abfahrt SCG-Bus: 16:15 Uhr Dorfplatz			Skilanglauf 15:45 Uhr Skihütte Girkhausen ÜL: Ralf, Julia, Katja N., Diana		Alternativ bei Schneemangel*: Inliner 9:30 Uhr Wendeplatte Heiligenstock ÜL: Katja K. / Katja N. (Turnschuhe mitbringen)
Kinder und Jugendliche ab 3. Klasse	Skilanglauf 15:45 Uhr Skihütte Girkhausen ÜL: Norbert, Raphael, Diana, Katja K. Alternativ bei Schneemangel*: Laufschule 16:00 Uhr Dorfplatz ÜL: Norbert, Julia	Krafttraining Winterberg oder Langlauftraining (Jahrgang 2008 und älter) nach Absprache Dorfplatz Girkhausen ÜL: Norbert	Skilanglauf 15:45 Uhr Skihütte Girkhausen ÜL: Mathias, Ramona	Skilanglauf 15:45 Uhr Skihütte Girkhausen ÜL: Ralf, Julia, Katja N., Diana ----- Alternativ bei Schneemangel*: Kraft und Koordination 17:30 Uhr Turnhalle GS Wemligh. ÜL: Raphael / Mathias Abfahrt SCG-Bus: 17:15 Uhr Dorfplatz		Alternativ bei Schneemangel*: Inliner / Skiroller 9:00 Uhr Dorfplatz Girkhausen ÜL: Ralf / Mathias (Turnschuhe mitbringen!)

Gültig ab 07. Januar 2019

Alle Teilnehmer müssen aus versicherungsrechtlichen Gründen Mitglied im SC Girkhausen sein!

* Das Training findet nur statt, wenn kein Schneetraining möglich ist.

Termine:

- 31.12.2018 Silvesterlauf, **Girkhausen**
- 06.01.2019 Pokal-LL, **Lützel**
- 12.01.2109 Nachwuchscup, **Wunderthausen**
- 20.01.2019 Hunaulauf, **Bödefeld**
- 22.01.2019 Jugend trainiert für Olympia, **Girkhausen**
- 26.-27.01.2019 Landesmeisterschaften, **Rückershausen**
- 02.02.2019 EWF-Pokal, **Willingen**
- 06.02.2019 Nachtsprint, **Bad Berleburg**
- 10.02.2019 Nachwuchscup, **Gersfeld**
- 17.-21.02.2019 Bundesfinale Jugend trainiert für Olympia
- 17.02.2019 Siuerlänner Skiloap
- 24.02.2019 Pokal-LL, **Erndtebrück**
- 02.-03.2019 Landesmeisterschaften, **Schotten**
- 09.03.2019 Nachwuchscup, **Oberhundem**
- 16.03.2019 Staffel/Siegerehrung NWC, **Girkhausen**

