



Trainingsplan Winter RWU

Tag	Uhrzeit	Was & Wo	Verantwortlich	Für Wen	Start	Sonstiges
Montag	18.-00 – 20.00	Muckibude Uplandschule	Robin	Ab U 15	15.01.18	Laufsachen für Draußen anziehen, Stirnlampe und Hallenbekleidung
Dienstag	17.00 – 19.00/19.30	Kletterhalle Willingen	Marion	Alle		Hallenturnschuhe, Selbstzahler
Mittwoch	17.30 -19.00	Schwimmen Korbach	Marion/Klaus/Bettina	Alle	10.01.18	Korbach mit Trainer (Hr. Vesper), zahlt der Verein, Sportler nur Eintritt
	17.30 -19.00	Schwimmen Brilon	Alexander	Alle	10.01.18	Brilon mit Alexander
Donnerstag	FREI					
Freitag	17.30 – 19.00	Sporthalle Usseln	Marion	Bis U 15		Laufsachen für Draußen und Hallenbekleidung mitbringen
Samstag	Freie Auswahl	Rad, Ski, Laufen	Jeder für sich	ALLE	immer	
Sonntag	Freie Auswahl	Rad, Ski, Laufen	Jeder für sich	ALLE	immer	

Bei ausreichend Schneelage: Schneeschuhwandern + Langlauf ---- kurzfristige Infos über die WhatsApp-Gruppen

Marion: 0171- 9677795

Alexander: 0152- 03482380

Klaus: 0160- 96857200

Robin: 0151- 41275344

Bettina: 0157- 51069796