

# TRAININGSPLAN

## COMMANDERS VELBERT

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
9:00 – 9:30									
9:30 – 10:00						Bambini			
10:00 - 10:30									
10:30 - 11:00						Laufschule			
11:00 – 11:30									
17:00 - 17:30		Jugend II	Schüler I	Bambini	Schüler I				
17:30 - 18:00									
18:00 - 18:30		Jugend I	Schüler II	Jugend II	Schüler II				
18:30 - 19:00									
19:00 - 19:30					Junioren	Jugend I			
19:30 - 20:00									
20:00 - 20:30	Herren II	Junioren	Herren III	Herren I	[frei]				
20:30 - 21:00									
21:00 - 21:30									

## KONTAKT:

Vorstand	Frank Bergheim	0176 / 22 35 36 76
Herren 1	Carsten Günther	0177 / 26 75 511
Herren 2	Maximilian Voß	0170 / 20 11 624
Herren 3	Hendrik Harms	0173 / 51 82 41 6
Nachwuchs / Laufschule	Tobias Flamme	0178 / 61 26 46 3

Email [geschaeftsstelle@commanders2002.de](mailto:geschaeftsstelle@commanders2002.de)  
[laufschule@commanders2002.de](mailto:laufschule@commanders2002.de)  
[vorstand@commanders2002.de](mailto:vorstand@commanders2002.de)

