

# Trainingsplan aller Mannschaften der Saison 2025/26

(gültig ab Oktober 2025)

## Damen 1

|               |                   |                      |
|---------------|-------------------|----------------------|
| > montags     | 19.00 - 20.30 Uhr | Sportopia-Halle      |
| > donnerstags | 18.30 - 20.00 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle |

## Damen 2

|             |                   |               |
|-------------|-------------------|---------------|
| > dienstags | 18.30 - 20.00 Uhr | Meinloh-Halle |
| > freitags  | 20.00 - 22.00 Uhr | Meinloh-Halle |

## Herren 1

|             |                   |                      |
|-------------|-------------------|----------------------|
| > dienstags | 20.30 - 22.00 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle |
| > mittwochs | 20.00 - 22.00 Uhr | Sportopia-Halle      |
| > freitags  | 18.30 - 20.00 Uhr | ratiopharm-Halle 2+3 |

## Herren 2

|               |                   |                      |
|---------------|-------------------|----------------------|
| > montags     | 20.30 - 22.00 Uhr | Sportopia-Halle      |
| > donnerstags | 20.00 - 22.00 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle |

## Herren 3

|             |                   |                                |
|-------------|-------------------|--------------------------------|
| > dienstags | 20.00 - 22.00 Uhr | Sportzentrum Kuhberg, Halle 10 |
| > mittwochs | 18.30 - 20.00 Uhr | Sportzentrum Kuhberg, Halle 3  |
| > freitags  | 20.00 - 22.00 Uhr | Erwin-Lander-Halle             |

## Herren 4

|             |                   |                               |
|-------------|-------------------|-------------------------------|
| > dienstags | 20.00 - 22.00 Uhr | Sportzentrum Kuhberg, Halle 6 |
| > freitags  | 20.00 - 22.00 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle          |

## Herren 5

|               |                   |                      |
|---------------|-------------------|----------------------|
| > montags     | 20.30 - 22.00 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle |
| > donnerstags | 20.00 - 22.00 Uhr | Sportopia-Halle      |

## Herren 6

|             |                   |                    |
|-------------|-------------------|--------------------|
| > dienstags | 20.00 - 22.00 Uhr | Erwin-Lander-Halle |
|-------------|-------------------|--------------------|

## Herren 7

|             |                   |                      |
|-------------|-------------------|----------------------|
| > dienstags | 20.00 - 22.00 Uhr | Meinloh-Halle        |
| > freitags  | 18.30 - 20.00 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle |

## Freizeitmannschaft Damen (ü45) und Herren (ü45)

|               |                   |                               |
|---------------|-------------------|-------------------------------|
| > dienstags   | 20.00 - 22.00 Uhr | Sportzentrum Kuhberg, Halle 3 |
| > donnerstags | 20.00 - 22.00 Uhr | Sportzentrum Kuhberg, Halle 3 |

**U18-1**

|               |                   |                 |
|---------------|-------------------|-----------------|
| > dienstags   | 18.00 - 20.00 Uhr | Sportopia-Halle |
| > donnerstags | 18.00 - 20.00 Uhr | Sportopia-Halle |

**U18-2**

|               |                   |                      |
|---------------|-------------------|----------------------|
| > donnerstags | 17.00 - 18.30 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle |
| > freitags    | 18.30 - 20.00 Uhr | Erwin-Lander-Halle   |

**U16-1**

|               |                   |                           |
|---------------|-------------------|---------------------------|
| > dienstags   | 17.30 - 18.45 Uhr | Junge Sporthalle Urspring |
| > mittwochs   | 17.30 - 18.45 Uhr | Junge Sporthalle Urspring |
| > donnerstags | 17.30 - 18.45 Uhr | Junge Sporthalle Urspring |

**U16-2**

|             |                   |                               |
|-------------|-------------------|-------------------------------|
| > montags   | 19.00 - 20.30 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle (klein)  |
| > mittwochs | 17.00 - 18.30 Uhr | Sportzentrum Kuhberg, Halle 3 |
| > freitags  | 17.00 - 18.30 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle          |

**U16-3**

|               |                   |                              |
|---------------|-------------------|------------------------------|
| > donnerstags | 16.00 - 17.30 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle (klein) |
|---------------|-------------------|------------------------------|

**U14-1**

|               |                   |                           |
|---------------|-------------------|---------------------------|
| > dienstags   | 18.30 - 20.00 Uhr | Erwin-Lander-Halle        |
| > donnerstags | 17.15 - 19.15 Uhr | Junge Sporthalle Urspring |
| > freitags    | 15.30 - 17.00 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle      |

**U14-2**

|            |                   |                              |
|------------|-------------------|------------------------------|
| > montags  | 17.30 - 19.00 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle (klein) |
| > freitags | 17.00 - 18.30 Uhr | Erwin-Lander-Halle           |

**U12-1**

|             |                   |                      |
|-------------|-------------------|----------------------|
| > dienstags | 17.00 - 18.30 Uhr | Erwin-Lander-Halle   |
| > mittwochs | 17.00 - 19.00 Uhr | Meinloh-Halle        |
| > freitags  | 14.00 - 15.30 Uhr | Theodor-Pfizer-Halle |

**U12-2**

|               |                   |                    |
|---------------|-------------------|--------------------|
| > donnerstags | 17.00 - 18.30 Uhr | Meinloh-Halle      |
| > freitags    | 17.00 - 18.30 Uhr | ratiopharm-Halle 2 |

**U12w**

|               |                   |                    |
|---------------|-------------------|--------------------|
| > dienstags   | 17.00 - 18.30 Uhr | Meinloh-Halle      |
| > donnerstags | 17.00 - 18.30 Uhr | ratiopharm-Halle 2 |
| > freitags    | 17.00 - 18.30 Uhr | ratiopharm-Halle 3 |

### **U13 bis U17 (nur für Mädchen)**

|                         |                          |                           |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>&gt; donnerstags</b> | <b>16.00 - 17.30 Uhr</b> | <b>Erwin-Lander-Halle</b> |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|

### **U10-1**

|                       |                          |                           |
|-----------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>&gt; dienstags</b> | <b>15.30 - 17.00 Uhr</b> | <b>Meinloh-Halle</b>      |
| <b>&gt; freitags</b>  | <b>14.00 - 15.30 Uhr</b> | <b>ratiopharm-Halle 3</b> |

### **U10-2**

|                         |                          |                           |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>&gt; donnerstags</b> | <b>15.15 - 16.45 Uhr</b> | <b>ratiopharm-Halle 2</b> |
| <b>&gt; freitags</b>    | <b>14.00 - 15.30 Uhr</b> | <b>ratiopharm-Halle 2</b> |

### **U8**

|                         |                          |                           |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>&gt; donnerstags</b> | <b>15.15 - 16.45 Uhr</b> | <b>ratiopharm-Halle 2</b> |
| <b>&gt; freitags</b>    | <b>14.00 - 15.30 Uhr</b> | <b>ratiopharm-Halle 2</b> |

**> An Feiertagen findet kein Trainingsbetrieb statt.**

**> In den Schulferien findet kein Jugendtraining statt.**

**Das Training der Damen und Herren kann in den Ferien zeitlich leicht abweichen.**

**> In den Weihnachtsferien sind die Hallen komplett geschlossen.**

**> In den Sommerferien sind die Hallen in den ersten beiden Wochen komplett geschlossen.**