

TRAININGSPLAN: STANDORT **UNTERBILK**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00 - 11:00 UHR						KIDS-Starter 4-8 J. Grundausbildung 1
11:00 - 12:00 UHR						KIDS-Starter 9-11 J. Grundausbildung 2
12:00 - 13:00 UHR						YOUNG ab 12 J. Talentförderung
14:30 - 15:30 UHR					KIDS 3 - 4,5 J. Bewegungserziehung	
15:30 - 16:30 UHR	KIDS-Starter 4-8 J. Grundausbildung 1 KIDS-Starter 9-11 J. Grundausbildung 2		KIDS-Starter 4-8 J. Grundausbildung 1 KIDS-Starter 9-11 J. Grundausbildung 2		KIDS-Starter 4-8 J. Grundausbildung 1 KIDS-Starter 9-11 J. Grundausbildung 2	YOUNG (ab 15 J.) & ERWACHSENE Athletic
16:30 - 17:30 UHR	KIDS-Starter 4-8 J. Grundausbildung 1 KIDS-Starter 9-11 J. Grundausbildung 2		KIDS-Starter 4-8 J. Grundausbildung 1 KIDS-Starter 9-11 J. Grundausbildung 2		KIDS-Starter 4-8 J. Grundausbildung 1 KIDS-Starter 9-11 J. Grundausbildung 2	
17:30 - 18:30 UHR	YOUNG ab 12 J. Talentförderung		YOUNG ab 12 J. Talentförderung		YOUNG ab 12 J. Talentförderung	
18:30 - 20:00 UHR	ZWEIKAMPF- LEISTUNGSTRAINING		ZWEIKAMPF- LEISTUNGSTRAINING		ZWEIKAMPF- LEISTUNGSTRAINING	
20:00 - 21:15 UHR	YOUNG (ab 15 J.) & ERWACHSENE		YOUNG (ab 15 J.) & ERWACHSENE		YOUNG (ab 15 J.) & ERWACHSENE	

## STANDORT/ZENTRALE:

SPORTWERK DÜSSELDORF E. V.  
HAUPTSTÜTZPUNKT / ZENTRALE  
Landesleistungszentrum und  
Bundesstützpunkt

Volmerswertherstraße 26  
40221 Düsseldorf

## WEITERE STANDORTE:

Oberkassel-Comenius-Gymnasium  
Stockum-Montessori Grundschule  
Oberbilk-Lessing Gymnasium

Pempelfort • Euler Str. 50  
Ecke Moltke Str. • 40477 Düsseldorf

## KONTAKT:

Tel. 0211 - 336 88 87  
info@sportwerk-duesseldorf.de  
www.sportwerk-duesseldorf.de

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Zentrale in Unterbilk  
Mo - Fr: 08:00 Uhr - 22:00 Uhr  
Sa: 09:00 Uhr - 18:00 Uhr  
So: 12:00 Uhr - 17:00 Uhr

## STANDORT UNTERBILK

