

regulärer Trainingsplan

| Uhr | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--|---|--|--|---|---|-----------------------------|
| 09:00 | 9:00 - 10:00 Alle (SGK) | | | | | | |
| 10:00 | 10:30 - 11:30 Ü60 Kurs (SGK) | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | 11:15 - 12:00 Kinder (JMG) | |
| 12:00 | | | | | | 12:30 - 13:30 Alle (SGK) | 12:00 - 13:00 Alle (SGK) |
| 13:00 | | | | | | 13:30 - 14:30 Probetraining (Nur mit Voran- meldung) | |
| 16:00 | | | | 16:00 - 17:00 HSP, TU Harburg (JvB) | | | |
| 17:00 | | 17:00 - 18:00 Kinder Fortge- schrittene (SGK) | 17:30 - 18:30 HSP, Turmweg (FSB) | | | 17:30 - 18:30 HSP, TU Harburg (JvB) | |
| 18:00 | | 18:15 - 19:15 Einsteigerkurs + HSP (SGK) | | 18:30 - 19:30 ab 8.Kup (SGK) | 18:00 - 18:30 High Intensive Training (SGK) 18:30 - 19:00 Hyong (SGK) | | |
| 19:00 | 19:00 - 19:30 Probetraining (Nur mit Voran- meldung) 19:30 - 20:30 Alle (JMG) | 19:15 - 20:15 Alle (SGK) | 19:30 - 20:30 Alle (MJK) | 19:45 - 20:45 Einsteigerkurs + HSP (SGK) | 19:00 - 20:00 Alle (SGK) | | |
| 20:00 | | 20:15 - 21:00 Meisterschüler (SGK) | | | | | |

abweichender Trainingsplan*

| Uhr | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--|---|--|--|---|---|-----------------------------|
| 09:00 | 9:00 - 10:00 Alle (SGK) | | | | | | |
| 10:00 | 10:30 - 11:30 Ü60 Kurs (SGK) | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | 11:15 - 12:00 Kinder (JMG) | |
| 12:00 | | | | | | 12:30 - 13:30 Alle (SGK) | 12:00 - 13:00 Alle (SGK) |
| 13:00 | | | | | | 13:30 - 14:30 Probetraining (Nur mit Voran- meldung) | |
| 16:00 | | | | 16:00 - 17:00 HSP, TU Harburg (JvB) | | | |
| 17:00 | | 17:00 - 18:00 Kinder Fortge- schrittene (MJK) | 17:30 - 18:30 HSP, Turmweg (FSB) | | | 17:30 - 18:30 HSP, TU Harburg (JvB) | |
| 18:00 | | 18:15 - 19:15 Einsteigerkurs + HSP (MJK) | | 18:30 - 19:30 ab 8.Kup (JMG) | 18:00 - 18:30 High Intensive Training (SGK) 18:30 - 19:00 Hyong (SGK) | | |
| 19:00 | 19:00 - 19:30 Probetraining (Nur mit Voran- meldung) 19:30 - 20:30 Alle (JMG) | 19:15 - 20:15 Alle (MJK) | 19:30 - 20:30 Alle (MJK) | 19:45 - 20:45 Einsteigerkurs + HSP (JMG) | 19:00 - 20:00 Alle (SGK) | | |

*Gültigkeit: 6.–8. Januar, 3.–5. Februar, 3.–5. März, 7.–9. April, 5.–7. Mai, 2.–4. Juni, 7.–9. Juli, 4.–6. August, 1.–3. September, 6.–8. Oktober, 3.–5. November, 1.–3. Dezember

SGK = Shin-Gyu Kang, 4. Dan . MJK = Mi-Jin Kim, 1. Kup . FSB = Fabian Sin Breth, 1. Kup . JMG = Jorit Mischa Galla, 2. Kup . JvB = Jacob von Borstel, 1. Kup
HSP = Hochschulsport | Turmweg = kleine Unihalle . Turmweg 2 . 20148 Hamburg | TU-HH = Sportzentrum TU HH . Kasernenstraße 12 . 21073 Hamburg