



**AC Ückerath 1961 e.V.**  
**Ringerverband Nordrhein-Westfalen e.V.**  
 Trainingsangebote am Landes- und Bundesstützpunkt Dormagen  
 Stand 01.01.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Grundausbildung</b> 6 - 10 Jahre (D/E-Jugend) Talentsuche TS	9.00 - 11.00 <b>Training Bundeskader</b>	8.00 - 9.30 <b>Frühtraining</b> <b>Sportklasse 9/10 Ringen</b>	8.00 - 9.30 <b>Frühtraining</b> <b>Sportklasse 7/8 Ringen</b>	9.00 - 11.00 <b>Training Bundeskader</b>	9.00 - 11.00 <b>Training Bundeskader</b>	<b>Individualtraining nach Vereinbarung</b> Ausdauer / Kraft / Regeneration alle Altersbereiche (m/w)	<b>Individualtraining nach Vereinbarung</b> Ausdauer / Kraft / Regeneration alle Altersbereiche (m/w)
<b>Grundlagentraining</b> 10 - 12 Jahre (C/D-Jugend) Talentförderung TF	zeit vorgebe der Schule <b>Talentsuche TS</b> <b>Programm des</b> AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	9.00 - 11.00 <b>Training Bundeskader</b>  zeit vorgebe der Schule <b>Talentsuche TS</b> <b>Programm des</b> AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	9.00 - 11.00 <b>Training Bundeskader</b>  zeit vorgebe der Schule <b>Talentsuche TS</b> <b>Programm des</b> AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	13.00 - 14.30 <b>Sportklasse 5 Ringen</b> BvS Gesamtschule Norbert-Gymnasium  zeit vorgebe der Schule <b>Talentsuche TS</b> <b>Programm des</b> AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	zeit vorgebe der Schule <b>Talentsuche TS</b> <b>Programm des</b> AC Ückerath Stadt Dormagen Rhein-Kreis-Neuss	<b>Zentraler Lehrgang nach Vereinbarung</b> alle Altersbereiche (m/w) interdisziplinäre Trainingsgruppe	<b>Zentraler Lehrgang nach Vereinbarung</b> alle Altersbereiche (m/w) interdisziplinäre Trainingsgruppe
<b>Aufbautraining</b> 13 - 14 und 15 - 17 Jahre (A/ B-Jugend)	16.30 - 18.00 <b>Grundausbildung</b> männl. / weibl. 6 - 10 Jahre (C/D/E-Jugend) <b>AC Ückerath</b> 16.30 - 18.00 <b>Grundlagentraining</b> männl. / weibl. 13 - 14 Jahre (B-Jugend) <b>AC Ückerath</b>	17.00 - 18.30 <b>Athletiktraining</b>  14 - 20 Jahre Ringerinnen <b>AC Ückerath</b>	16.30 - 18.00 <b>Grundausbildung</b> männl. / weibl. 6 - 10 Jahre (C/D/E-Jugend) 16.30 - 18.00 <b>Grundlagentraining</b> männl. / weibl. 13 - 14 Jahre (B-Jugend) <b>AC Ückerath</b>	17.00 - 18.30 <b>Krafttraining</b>  14 - 20 Jahre Ringerinnen <b>AC Ückerath</b>	17.00 - 18.30  Kad./ Jun. (weibl.) <b>AC Ückerath</b>		
<b>Anschlussstraining</b> 17 - 20 Jahre (Junioren)	18.30 - 20:15 <b>Anschlussstraining</b> 15 - 17 Jahre <b>RV-NRW</b> <b>Hochleistungstraining</b> > 20 Jahre JUN. / Frauen <b>RV-NRW</b>	19.00 - 20.45 <b>Hochleistungstraining</b> Männlich Freistil Kad./ Junioren / Männer <b>RV-NRW</b>	18.30 - 20:15 <b>Anschlussstraining</b> 15 - 17 Jahre <b>RV-NRW</b> <b>Hochleistungstraining</b> > 20 Jahre JUN. / Frauen <b>RV-NRW</b>	19.00 - 20.45 <b>Hochleistungstraining</b> Männlich Gr./röm. Kad./ Junioren / Männer <b>RV-NRW</b>	19:00 - 21:00 Mänl. KAD / JUN / Männer (Junioren) <b>AC Ückerath</b>		
<b>Hochleistungstraining</b> > 20 Jahre Junioren / Männer u. Frauen							