



## DHC – Trainingsplan (Stand 07.05.20)

Liebe Spielerinnen und Spieler, liebe Eltern,

untenstehend die Trainingszeiten, die komplett für die Woche ab dem 11. Mai und in weiten Teilen auch für die darauffolgende Woche gelten. Bitte meldet Euch bei Rückfragen gern bei Euren Trainer\*innen.

- Wir beginnen im Hockey und im Lacrosse neben den Herren- und Damentteams im Jugendbereich mit den Altersklassen C, B, A, mJB & wJB am Montag, den 11. Mai.
- Die Minis und die D's ziehen dann ca. 2 Wochen später nach. Hier folgen weitere Detailinfos. Der Grund dafür ist, dass wir die Prozesse einmal mit älteren Spielern\*innen prüfen und notfalls korrigieren möchten, bevor auch die Jüngeren mit dem Training anfangen.
- Die Hockey - Trainingszeiten für die nächste Woche sind somit wie folgt:
  - C - Mädchen:
    - Hockey: Mittwochs 16:30 – 18:00 Uhr
    - Zoom-Athletik: Montags um 16 Uhr
  - C - Knaben:
    - Hockey: Donnerstags 15:30 – 17:00 Uhr
    - Zoom-Athletik: Montags und Mittwochs jeweils um 16 Uhr
  - B - Mädchen:
    - Hockey: Freitags 16:30 – 19:00 Uhr
    - Zoom-Athletik: Montags und Mittwochs jeweils um 15 Uhr
  - B - Knaben:
    - Hockey: Donnerstags 17:30 – 19:00 Uhr
    - Zoom-Athletik: Montags und Mittwochs jeweils um 15 Uhr
  - A - Mädchen:
    - Hockey: Montags 17:30 – 20:00 Uhr
    - Zoom-Athletik: Mittwochs und Donnerstags jeweils um 16 Uhr
  - A Knaben:
    - Hockey: Dienstags 17:30 – 19:00 Uhr
    - Zoom-Athletik: Mittwochs und Donnerstags jeweils um 16 Uhr
  - WJB:
    - Hockey: Dienstags 17:00 – 19:30 Uhr
    - Zoom-Athletik: Mittwochs und Donnerstags jeweils um 17 Uhr





- MJB:
  - Hockey: Donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr (im DHC)
  - Hockey: Dienstags 18:00 – 19:15 Uhr (bei H78)
  - Zoom-Athletik: Donnerstags um 17 Uhr
  
- Lacrosse Jugend
  - Lacrosse: Mittwochs 17:30 - 19 Uhr.
  - Zoom-Athletik: Donnerstags um 16 Uhr (zusammen mit Hockey A's)
  
- Hockey - Damen:
  - Hockey: Mittwochs 19:00 – 22:00 Uhr, freitags 19:00 – 22:00 Uhr
  - Zoom-Athletik: Donnerstags zur gewohnten Zeit
  
- Lacrosse - Damen:
  - Lacrosse: Montags 19:00 - 20:30 Uhr, freitags 18:30 - 20:00 Uhr
  - Zoom-Athletik: Mittwochs 19:30 Uhr
  
- Elternhockey:
  - Hockey: Freitags 20:00 – 21:30
  
- Lacrosse - Herren:
  - Lacrosse: Dienstags 19:00-20:30 Uhr, Donnerstags 19:30 - 21:00 Uhr
  - Zoom-Athletik: Montag 19:30 Uhr
  
- Hockey 2.Herren
  - Hockey: Montags 20:00 – 21:45 Uhr
  - Zoom-Athletik: Mittwochs 20:30 Uhr
  
- Hockey 1. Herren
  - Hockey: Dienstags, Donnerstags jeweils 19:30 - 21:00 Uhr
  - Zoom-Athletik: Mittwochs 20:30 Uhr
  
- Alle hier fehlenden Mannschaften (Minis, D etc.) werden in Absprache mit den Trainern\*innen und Betreuer\*innen in den nächsten 2 Wochen koordiniert. Sollten wir sehen, dass das Training analog der Regeln läuft, werden wir in wenigen Wochen das Training aller Jugendteams hochskalieren können.
  
- Der Tennisbereich öffnet bereits am Montag, den 11.5. seine Türen. Hier haben wir das Problem der größeren Gruppen nicht. Allerdings darf erst einmal nur Einzel gespielt werden (Ausnahme Familien). Ein Desinfektionsmittel-Spender wird am Platz vorhanden sein. Hier wird es noch eine gesonderte Mail mit allen Details an unsere Tennisspieler geben. Weitere Fragen beantworten Hanne und Alex Gutbrod unter [tennis@dhc-hannover.de](mailto:tennis@dhc-hannover.de).
  
- Der Gastronomiebereich wird ab dem Pfingstwochenende sukzessive öffnen, natürlich unter Wahrung der definierten Hygiene- und Abstandsregeln.

