

## Abteilung Leichtathletik

### Trainingsplan (Oktober bis März)

aktualisiert: 06.10.2018

Tag	Gruppe / Mannschaft	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter
Montag	Wurfgruppe ab U16	17:30 - 19:00	Einhardhalle	Rückert Fiona
Montag	Jugend ab U14 und Aktive	17:30 - 19:00	Einhardhalle	Weidelt Lisa Laub Eric
Montag	AG-Kooperation Emma-Schule 1.-4. Klasse	15:00 - 16:30	Emma-Schule	Reising Anja
Montag	Jugend U20 -nach Absprache-	17:00 - 18:30	KAS (Kraftraum)	Bernhardt Wolfgang
Montag	Talentaufbaugruppe (7-10 Jahre)	14:30 - 16:00	Konrad-Adenauer-Schule	Weidelt Lisa
Montag	Schüler und Schülerinnen 6-10 Jahre	18:00 - 19:00	Sporthalle Zellhausen	Dörrhöfer Boris
Montag	Funktionsgymnastik Senioren	19:00 - 20:00	Sporthalle Zellhausen	Pannek Klaus
Montag	Schüler und Schülerinnen ab 11 Jahre	19:00 - 20:30	Sporthalle Zellhausen	Dörrhöfer Boris
Montag	Lauftraining/Kräftigungsgym Schüler-(innen) U16/U14/U12	17:30 - 18:45	Städtisches Stadion	Klaus Pannek
Montag	Schüler und Schülerinnen 6-11 Jahre	17:00 - 18:00	Turnhalle Alfred-Delp-Schule	Heintz Selina
Dienstag	Talentfördergruppe (10-13 Jahre)	15:30 - 17:00	Konrad-Adenauer-Schule	Pannek Klaus
Dienstag	Jugend (w/m) bis 12 Jahre	17:00 - 18:30	TGS Halle	Fuhrmann Moritz
Dienstag	Jugend und Aktive / Schüler(innen) ab Jg. 2001	18:30 - 21:00	TGS Halle	Bernhardt Wolfgang Vogel Michael Oger Klaus
Mittwoch	AG Anna-Freud-Schule 2.-4. Klasse	14:30 - 15:15	Anna-Freud-Schule	Pannek Klaus
Mittwoch	AG Anna-Freud-Schule 1.Klasse	15:15 - 16:00	Anna-Freud-Schule	Pannek Klaus
Mittwoch	Wurfgruppe ab U16	17:00 - 18:30	KAS (Kraftraum)	Rückert Fiona
Mittwoch	Kraftraining	19:00 - 21:00	KAS (Kraftraum)	Janning Frank König Sascha
Mittwoch	Stabhochsprung	16:00 - 19:00	OSP Kalbach	Anastasija Reiberger
Mittwoch	Jugend und Schüler ab 10 Jahre Leistungsgruppe	18:00 - 19:30	Sportgelände	Dörrhöfer Boris
Mittwoch	Lauftraining	18:00 - 19:00	Städtisches Stadion	Riedel Dirk
Mittwoch	Schüler und Schülerinnen 6-10 Jahre	17:00 - 18:00	TGZ Turnhalle	Dörrhöfer Boris Dörrhöfer Niklas
Donnerstag	Jugend und Aktive / Schüler(innen) ab Jg. 2001	19:15 - 22:00	Einhardhalle	Bernhardt Wolfgang Vogel Michael Zingler Christoph Stergiou Sophia
Freitag	Talentaufbaugruppe (6-11 Jahre)	15:30 - 17:00	Einhardhalle	Weidelt Lisa Reising Anja Helwig Julia König Isabell Hoja Katharina
Freitag	Jugend U18 -nach Absprache-	17:30 - 19:00	KAS (Kraftraum)	Bernhardt Wolfgang
Freitag	Talentfördergruppe (10-13 Jahre)	15:30 - 17:00	Konrad-Adenauer-Schule	Hartel Niclas Seibel Lukas
Samstag	Wurfgruppe ab U16	nach Absprache	KAS (Kraftraum)	Rückert Fiona
Samstag	Kraftraining	15:30 - 17:00	KAS (Kraftraum)	Janning Frank König Sascha