

Trainingsplan

| | Trainingsgruppe | Tag | Sommer | | Winter | | Übungsleiter | |
|--------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------|----------------|------------------------|---------------------------------------|--|---|
| | | | 01.04. - 30.09. | | 01.10. - 31.03. | | | |
| Leichtathletik | Männer/Frauen MJ/WJ | Mo | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:00 – 20:00 | Erich-Kästner-Schule 1 | Wolfgang Schwedler | |
| | | Di | 16:30 - 18:30 | Uni-Kraftraum | 16:30 – 18:30 | Uni-Kraftraum | | |
| | | Do | 17:30 - 19:30 | Uni-Sportplatz | 17:30 – 19:30 | Kraftraum / Erich-Kästner-Schule 1 | | |
| | | Sa | 10:00 - 12:00 | Uni-Sportplatz | 10:00 – 12:00 | Uni-Sportplatz | | |
| | Männer/Frauen WJ/MJ U18-U20 | | | | | | | Gerlinde Hunold, Detef Kleefeld |
| | | Di | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:30 – 20:30 | LAZ Wattenscheid | | |
| | | Mi | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 16:00 – 18:00 | Graf Engelbert-Schule | | |
| | | Do | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:30 – 20:30 | LAZ Wattenscheid | | |
| | WJ U16/MJ U16 (2004/2005) | Fr | 16:00 – 19:00 | Uni-Sportplatz | | | | Gerlinde Hunold oder Detlef Kleefeld |
| | | Mo | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:00 - 20:00 | Erich-Kästner-Schule 1 | Sebastian Stelter, Lena Josten, Leonidas Lutterbeck | |
| | Do | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:00 - 20:00 | Erich-Kästner-Schule 2 | | | |
| | WJ U14/MJ U14 (2006/2007) | Mo | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:00 - 20:00 | Erich-Kästner-Schule 1 | Johanna Heil Alexander Apfeld Marita Schulte | |
| | | Do | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:00 - 20:00 | Erich-Kästner-Schule 1 | | |
| | WK U12/MK U12 (2008/2009) | Mo | 16:30 - 18:00 | Uni-Sportplatz | 16:30 - 18:00 | Erich-Kästner-Schule 1 | Lena Josten | |
| | | Mi | 16:30 - 18:00 | Uni-Sportplatz | 16:30 - 18:00 | Erich-Kästner-Schule 2 | Lena Josten | |
| | WK U10/MK U10 (2010/2011) | Mo | 16:30 - 18:00 | Uni-Sportplatz | 16:30 - 18:00 | Erich-Kästner-Schule 1 | Sylvana Bohnenkamp, Imke Berkey | |
| Mi | | 16:30 - 18:00 | Uni-Sportplatz | 16:30 - 18:00 | Erich-Kästner-Schule 2 | | | |
| WK U8/MK U8 (ab 2012) | Di | 16:30 - 18:00 | Uni-Sportplatz | 16:30 - 18:00 | Waldschule | Imke Berkey | | |
| Sportabzeichen | Fr | 18:00 – 20:00 | Uni-Sportplatz | | | Helmut Busse | | |

Trainingsplan

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------|------------------------|----------------------------|------------------------|---|---------------------------------|
| Spezielles Technik- und Leistungstraining | Stabhoch M/F | Mi | 16:00 - 18:00 | Uni-Sportplatz | 16:00 - 18:00 | Uni-Halle | Wolfgang Mohr |
| | | Sa | 11:00 - 14:00 u.n.V | Uni-Sportplatz | 11:00 - 14:00 u.n.V | Uni-Halle | |
| | Wurf | Di | 18:00 – 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:30 – 20:30 | LAZ Wattenscheid | Detlef Kleefeld |
| | | Do | 18:00 – 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:30 – 20:30 | LAZ Wattenscheid | |
| | Mittel- und Langstrecke | Mo | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | Wolfgang Pötschick |
| | | Mi | 18:30 - 20:00 | Kemnader See | 18:00 - 20:00 | Kemnader See | |
| | | Do | 19:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:30 - 20:00 | Uni-Sportplatz | |
| | | Sa | 10:30 - 12:30 | Weitmarer Holz | 10:30 - 12:30 | Weitmarer Holz | |
| | | So | 10.00 - 12:00 | Kemnader See | 10.00 - 12:00 | Kemnader See | |
| | Laufgruppe MK/WK U12-U14 | Fr | 16:00 - 17:00 | Uni-Sportplatz | 16:00 - 17:00 | Uni-Sportplatz | Louisa Basner, Julius Zachow |
| Senioren-Laufgruppe | Mo | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | Peter Mäder | |
| | Do | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | 18:00 - 20:00 | Uni-Sportplatz | | |
| Krafttraining | Di | 16:30 - 18:30 | Uni-Kraftraum | 16:30 - 18:30 | Uni-Kraftraum | Wolfgang Pötschick | |
| | Do | 16:30 - 18:30 | Uni-Kraftraum | 16:30 - 18:30 | Uni-Kraftraum | | |
| | Fr | 16:00 – 19:00 | EKS-Fitnesshalle | 16:00 - 19:00 | EKS-Fitnesshalle | Gerlinde Hunold oder Detlef Kleefeld | |
| Breitensport | Eltern-Kind-Turnen (2-5 J., Gruppe 1) | Di | 16:00 – 17:00 | Hufelandschule | 16:00 - 17:00 | Hufelandschule | Linda Pollmann |
| | Eltern-Kind-Turnen (2-5 J., Gruppe 2) | Di | 17:00 – 18:00 | | 17:00 - 18:00 | | |
| | Freizeitsport | Mo | 20:00 - 21:30 | Erich-Kästner-Schule 1 | 20:00 - 21:30 | Erich-Kästner-Schule 1 | Peter Morsbach |
| | Laufgruppe | Mi | 19:00 - 20:00 | Kemnader See | 19:00 - 20:00 | Kemnader See | |
| | Er-und-Sie Seniorengruppe | Mi | 16:00 - 17:00 | Gymastik-Raum Uni-Halle | 16:00 - 17:00 | Gymastik-Raum Uni-Halle | Alena Feldmann |
| Prävention, Rehabilitation | Herzsport | Fr | 17:30 - 19:00 | Uni-Halle | 17:30 - 19:00 | Uni-Halle | Claudia Besser |
| | Wirbelsäulen-Gymnastik | Do | 20:00 - 21:00 | Erich-Kästner-Schule 1 | 20:00 - 21:00 | Erich-Kästner-Schule 1 | Ilka Koke |
| | Wassergymnastik | Mo | 09:00 - 10:00 | Uni-Bad | 09:00 - 10:00 | Uni-Bad | Alena Feldmann |