

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, Detlef 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		
		Fr	16:00 - 19:00	Uni-Sportplatz			Gerlinde Hunold oder Detlef Kleefeld	
	WJ U16/MJ U16 (2004/2005)	Mo	18:00 - 20:00	Uni-Sportplatz	18:00 - 20:00	Erich-Kästner-Schule 1	Sebastian Stelter, 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	Sylvana Bohnenkamp, Charlotte Droste	
		Mi	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz	16:30 - 18:00	Erich-Kästner-Schule 2	Lena Josten Mara Althoff	
	WK U10/MK U10 (2010/2011)	Mo	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz	16:30 - 18:00	Erich-Kästner-Schule 1	Sylvana Bohnenkamp, Charlotte Droste	
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	Mara Althoff		

Trainingsplan

Sportabzeichen		Fr	18:00 - 20:00	Uni-Sportplatz			Helmut Busse
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	
	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
	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