



Trainingsplan

(ab 17.10.2022)

	Trainingsgruppe	Tag	Trainingszeit	Sportstätte	Übungsleiter
Leichtathletik	Männer/Frauen MJ/WJ U20	Mo	18:00 - 20:00	Uni - Sportplatz	Wolfgang Schwedler
		Di	16:30 - 18:30		
		Do	17:00 - 19:00		
		Sa	10:00 - 12:00		
	Männer/Frauen MJ/WJ U20 Mehrkampf-Team	Mo/ Di/ Do	18:30 - 20:30	OSP Wattenscheid	Detlef Kleefeld Kim Brünger
		Mi	16:00 - 18:00	Uni - Sporthalle	
		Fr	16:00 - 19:00	Kraftraum Uni-Halle	
		Sa	10:00 - 12:00	Uni - Sportplatz	
	MJ/WJ U18 (2006/2007)	Mo	17:30 - 19:30	Uni - Sportplatz	Johanna Heil Alexander Apfeld Marita Schulte
		Do	18:00 - 20:00		
	WJ/MJ U16 (2008/2009)	Mo	17:30 - 19:30	Uni - Sportplatz	
		Do	18:00 - 20:00		
	WJ/MJ U14 (2010/2011)	Di	16:30 - 18:00	Uni - Sportplatz	Dennis Hannig Elise Spohr
Do		16:30 - 18:00			
WK/MK U12 (2012/2013)	Mo	16:30 - 18:00	Uni - Sportplatz	Niels Wittmann Elise Spohr	
	Mi	16:45 - 18:00	Graf Engelbert-Schule		
WK/MK U10 (2014/2015)	Mo	16:30 - 18:00	Uni - Sportplatz	Mayen Becker Maxine Decker Annalena Struck	
	Mi	16:30 - 18:00	Halle 2 Erich Kästner-Schule		
WK U8 u. MK U8 (2016 und jünger)	Di	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz	Imke Berkey N.N.	
Spezielles Technik- und Leistungstraining	Stabhoch M / F u. MJ/WJ		nur nach Vereinbarung	Uni-Sportplatz	Wolfgang Mohr
	Mittel- und Langstrecke	Mo/ Do	18:00 - 20:00	Uni-Sportplatz	Wolfgang Pötschick
		Mi	18:00 - 20:00	Kemnader See	
		Sa	10:30 - 12:30	Weitmarer Holz	
		So	10:00 - 12:00	Kemnader See	
	Laufgruppe MK/WK U12-U16	Fr	16:00 - 17:00	Uni - Sportplatz	Louisa Basner
	Mittel- und Langstrecke Senioren	Mo	18:00 - 20:00	Uni - Sportplatz	Peter Mäder
Do		18:00 - 20:00			
Krafttraining	Di	17:30 - 19:00	Kraftraum Uni - Halle	Wolfgang Pötschick	
	Do	17:30 - 19:00			
	Fr	16:00 - 19:00	Kraftraum Uni - Halle	freies Training	
Breiten- und Gesundheitssport	Eltern-Kind-Turnen (2 - 5 Jahre)	Di	16:30 - 17:30	Hufelandschule	Anke Tüselmann
	Freizeitsport	Fr	19:00 - 20:30	Liboriuschule	Peter Morsbach
	Laufgruppe	Mi	19:00 - 20:00	Kemnader See	
	Wassergymnastik "Goldfische"	Mo	9:00 - 10:00	Uni - Bad	Verena Vorspohl
	Er- und Sie- Seniorengruppe	Mi	16:00 - 17:00	Uni - Gymnastikraum	Lisa Mann
	Sportabzeichenabnahme (nur für Mitglieder!)	Mi	17:00 - 18:00	Uni - Sportplatz	Jakob Schuhmann
	Wirbelsäulen-Gymnastik	Mo	20:00 - 21:00	Halle 2 Erich Kästner-Schule	Ilka Koke