



Trainingsplan

(ab 15.05.2024)

Bereich	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	17:30 - 19:30		
		Sa	10:00 - 12:00		
	Männer/Frauen MJ/WJ U20 Mehrkampf-Team	Mo, Di, Do	18:30 - 20:00	Uni-Sportplatz	Detlef Kleefeld Kim Brünger
		Mi	18:00 - 20:00		
		Sa	10:00 - 12:00		
	MJ/WJ U18 (2007/2008)	Mo	17:30 - 19:30	Uni-Sportplatz	Alexander Apfeld
		Do	17:30 - 19:30		
	WJ/MJ U16 (2009/2010)	Mo	17:30 - 19:30	Uni-Sportplatz	Alexander Apfeld
		Do	17:30 - 19:30	Uni-Sportplatz	
	WJ/MJ U14 (2011/2012)	Di	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz	Dennis Hannig
		Do	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz	
	WK/MK U12 (2013/2014)	Mo	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz	Mayen Becker, Elise Spohr
Mi		16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz		
WK/MK U10 (2015/2016)	Mo	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz	Annalena Struck, Mayen Becker	
	Mi	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz		
WK U8 u. MK U8 (2017 und jünger!)	Di	16:30 - 18:00	Uni-Sportplatz	Carla Werner	
Spezielles Technik- und Leistungstraining	Stabhoch M/F u. MJ/WJ		nur nach Vereinbarung	Uni-Sportplatz	Wolfgang Mohr
	Mittel- und Langstrecke	Mo	18:00 - 20:00	Uni-Sportplatz	Wolfgang Pötschick
		Mi	18:30 - 20:00	Kemnader See	
		Do	18:30 - 20:00	Uni-Sportplatz	
		Sa	10:30 - 12:30	Weitmarer Holz	
		So	10:00 - 12:00	Kemnader See	
	Laufgruppe MK/WK U12-U14	Fr	16:00 - 17:00	Uni-Sportplatz	Philip Slüter, Svenja Engler
Mittel- und Langstrecke Senioren	Mo	18:00 - 20:00	Uni-Sportplatz	Peter Mäder	
	Do	18:00 - 20:00			
Breiten- und Gesundheitssport	Eltern-Kind-Turnen (2 - 5 Jahre)	Di	16:30 - 17:30	Hufelandschule	Anke Tüselmann
	Freizeitsport	Di	20:00 - 21:30	Graf-Engelbert-Schule	Peter Morsbach
	Laufgruppe	Mi	19:00 - 20:00	Kemnader See	
	Wassergymnastik "Goldfische"	Mo	9:00 - 10:00	Uni-Bad	Anna Kroniger
	Er- und Sie- Seniorengruppe	Mi	16:00 - 17:00	Uni-Gymnastikraum	Lisa Mann
	Sportabzeichenabnahme (auch für Nichtmitglieder!)	Fr	17:00 - 19:00 Beginn ab Mai!		Holger Skibitzki, Christian Osenberg
	Wirbelsäulen-Gymnastik	Mo	20:00 - 21:00	Halle 2 der EKS	Ilka Koke
Kraft- training	Krafttraining	Di	16:30 - 18:30	Kraftraum Uni-Halle	Wolfgang Pötschick
		Do	16:30 - 18:30	Kraftraum Uni-Halle	
		Fr	17:00 - 19:30	Kraftraum Uni-Halle	freies Training