

## Sportangebote des LCO Edenkoben (Sommerprogramm)

**gültig ab März 2019**

(genauer Beginn nach Absprache in den Trainingsgruppen)

Montag:	18.00 h – ca. 20.00 h	Waldlauf Aktive WJ/MJ U14 – U20 (Jg 2007 und älter)	IM	TP: nach Absprache
	18.30 h – 20.00 h	Training, Abnahme Sportabzeichen	US, GB	Stadion
	18.30 h	Walking/Nordic-Walking-Treff	SG	TP: nach Absprache
	19.00 h – 20.00 h	Schwimmen (wettkampforientiert)	IT/MH	Freibad Edesheim
Dienstag:	16.30 h – 18.30 h	Kinderleichtathletik WK/MK U12 (Jg. 2008 + 2009)	IH/SW	Stadion
	17.00 h – 19.30 h	Leistungstraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2007 u. älter)	IM/JM/EL	Stadion
	18.00 h – 19.00 h	Wirbelsäulengymnastik	TS	Halle Gymnasium
	ab 18.00 h	Radfahrtraining Triathleten	variabel	TP Parkpl. Gymn.
Mittwoch:	19.00 h	Lauffreff	PK/MK	TP: Parkpl. Tennisclub
Donnerstag:	16.15 h – 17.00 h	Beweglichkeitsschulung „Minis I“ - Jahrgänge 2014/2015	SP/NS	Stadion, bei Regen: GS-Halle
	17.00 h – 18.00 h	Beweglichkeitsschulung „Minis II“ - Jahrgänge 2012/2013	MK//SA	Stadion, bei Regen: GS-Halle
	16.30 h – 18.00 h	Kinderleichtathletik WK/MK U10 (Jg. 2010 + 2011)	UB/SW	Stadion
	17.00 h – 19.30 h	Leistungstraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2007 u. älter)	IM/NaS	Stadion
	18.00 h – 20.00 h	Lauffreff; Bahntraining, Stabilisation	MK, MH	Stadion
	18.00 h – 20.00 h	Koppeltraining Triathleten (jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 02.05. beginnend)	MK, MH	Stadion
Freitag:	17.00 h – 19.00 h	Leistungstraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2007 u. älter)	EL	Stadion
	17.00 h – 18.30 h	Krafttraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2007 u. älter)	IM	Halle Gymnasium
	18.00 h – 20.00 h	Training, Abnahme Sportabzeichen, Kraftausdauertraining	US, GB	Stadion
Sonntag:	9.30 h (oder 9.45 Uhr Lolosruhe)	Lauffreff		TP: Herrenhaus