

# Wintertrainingsplan 2024 / 2025

gültig ab: 28.10.2024

gültig bis: Ostern 2025

Tag	Uhrzeit	Training	Übungsleiter/in	Athleten/innen (Jahrgang)	Ort	Bemerkungen
Montag	17.15 - 19.30	Leichtathletik-Training	JM	Aktive, U14 - U 20 (2012 und älter)	Sporthalle Gymnasium	bis Dezember
	ab 18.30	Walking/Nordic-Walking	SG	Erwachsene	TP: nach Absprache	
	19.30 - 21.00	Kraft, Stabilisation	SR/HV	Sportabzeichen-Gruppe	Sporthalle Gymnasium	
Dienstag	17.00 - 19.00	Kinderleichtathletik II	IH/SW	Kinder U12 (2013/2014, ab 01.01.1025 2014/2015)	Sporthalle Gymnasium	Lauf, Sprint
	17.00 - 18.30	Leichtathletik-Leistungstraining	IM	Aktive, U14 - U 20 (2012 und älter)	Stadion	
	19.00 - 20.30	Krafttraining	MK/PK	Erwachsene	Sporthalle Gymnasium	
Mittwoch	18.30 - 20.00	Kraft, Stabilisation	SR, HV	Sportabzeichen-Gruppe	Sporthalle Gymnasium	eventuell ab Dezember
	19.00 - 20.30	Wirbelsäulengymnastik	TS	Erwachsene	Großsporthalle RS+ (event. Sporthalle Gymnasium)	
	19.00	Lauftreff	MK/PK	Laufgruppe	TP: Parkplatz Gymn.- Sporthalle	
Donnerstag	16.00 - 17.00	Beweglichkeitsschulung Mini I	SP, NS	Kinder U6 (2019/2020, ab 01.10.2025 2020/2021)	Grundschulhalle	
	17.00 - 18.00	Beweglichkeitsschulung Mini II	MK	Kinder U8 (2017/2018, ab 01.01.2025 2018/2019)	Grundschulhalle	
	17.00 - 18.30	Kinderleichtathletik I	SW/NK	Kinder U10 (2015/2016, ab 01.01.1025 2016/2017)	Sporthalle Gymnasium	
	17.00 - 18.30	Leichtathletik-Training	IM	Aktive, U14 - U 20 (2012 und älter)	Stadion	
	17.15 - 19.00	Leichtathletik-Training	JeM	Leichtathletik-Training, <u>Jahrgänge 2010-2013</u> <u>nur</u>	Sporthalle Gymnasium	
	19.00 - 20.30	Run & Work Out-Training	MK/MS	Erwachsene	Großsporthalle RS+	
Freitag	17.15 - 19.30	Leichtathletik-Training	TM	Aktive, U14 - U 20 (2012 und älter)	Sporthalle Gymnasium	
Samstag	10.00	Trail Run- & Long Run	MK/PK	Laufgruppe	TP: siehe Homepage	
	15.30	Waldlauf	im Wechsel	Aktive, U14 - U 20 (2012 und älter)	TP: nach Absprache	
	16.00 - 17.00	Leistungsschwimmen	MH	Triathleten	Stadionbad Neustadt	
Sonntag	09.45	Lauftreff	MK/PK	Laufgruppe	TP: Lolosruhe	Mitfahrgelegenheit 9.30 Uhr ab Parkplatz Herrenhaus

Sportabzeichengruppe: vermutlich ab Dezember Wechsel von Montag auf Mittwoch

## Übungsleiter/innen:

Gruppe	Name (Kurzform)	Telefon
Mini I	Nicole Specht (NS)	06323 4038
	Silke Pister (SP)	06323 9373020
Mini II	Monika Klein (MK)	0151 68181452
MK/WK U10 + U12 (Kinderleichtathletik)	Inge Hormuth (IH)	06323 6030
	Sylvia Wernicke (SW)	06323 980164
	Nicole Kranz (NK)	0171/ 3006731
MJ/WJ U 14 - U20 und älter sowie Aktive	Isolde Meier (IM)	06323 6148
	Janina Meier (JM)	0621 67181152
	Jenny Maffenbeier (JeM)	0162 6198921
	Tim Maffenbeier (TM)	0176 39939802
Triathlon	Mario Hutzl (MH)	06323 81421
Lauftreff/Trail, Kraft, Run & Work Out Training	Peter Klein (PK)	0151 40370672
	Monika Klein (MK)	0151 68181452
	Monica Standley (MS)	0171 3394975
Walking/Nordic-Walking	Sylvia Guntermann (SG)	06323 987164 0163 7827467
Wirbelsäulengymnastik	Trudy Sternfeld (TS)	0170 8363172
Sportabzeichen/Fitness Stephanie Sander (SR)	Stephanie Sander (SR)	0170 4449656
	Heinz Vogelgesang (HV)	0171 6840803

Die ÜL beantworten gerne Fragen zu den genannten Trainingszeiten.