SC Bayer 05 Uerdingen

COVESTRO SPORTPARK UERDINGEN

Trainingszeiten – Winter 2022/2023

Trainingsgruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Sprint / Sprung	18:30 – 20:30 Quasten, Franz LA-Halle	18:30 – 20:30 Franz LA-Halle	15:00-18:30 Quasten Krafttraining	18:30 – 20:30 Quasten, Franz LA-Halle/Stadion		10:00-13:00 Quasten LA-Halle / Halde
Wurf	18:30 – 20:00 Reimann	18:30 – 20:00 Reimann	18:30 – 20:00 Reimann	18:30 – 20:00 Reimann		
Hammerwurf	17:30 – 20:00 Penert LA-Halle	17:30 – 20:00 Penert LA-Halle		17:30 – 20:00 Penert LA-Halle	17:30 – 20:00 Penert LA-Halle	11:00 – 15:00 Penert LA-Halle
Lauf	18:00 – 20:00 Krumm Stadion		18:00 – 20:00 Krumm Stadion		18:00 – 20:00 Krumm Stadion/Halle	13:00 – 15:00 Krumm LA-Halle
Stabhochsprung	17:00 – 18:30 Bohr LA-Halle					
LA Fitness		18:30-20:30 Emmerich LA-Halle		18:30-20:30 Quasten, Franz LA-Halle		
U16 (08 – 09)	17:00 – 18:30 Reimann, Rüttgers, Keyserlingk LA-Halle	17:00 – 18:30 Reimann, Keyserlingk LA-Halle	17:00 – 18:30 Reimann,Rüttgers, Keyserlingk LA-Halle		17:00 – 18:30 Reimann, Rüttgers LA-Halle	
U14 (10 – 11) 2 + 1 TE	17:00 – 18:30 Laschet, Gehre BKU		17:00 – 18:30 Laschet, Gehre LA Halle Auf Einladung	17:00 – 18:30 Laschet, Gehre LA Halle		
U12 (12 – 13) 2 aus 3 TE		16:45 – 18:15 Walter, Ter-Meer-Halle		16:15 – 17:45 Walter LA-Halle	17:00 – 18:30 Laschet, Föllmer LA-Halle	
U10 (14 – 15) 2 aus 3 TE	15:30 – 17:00 Pilger LA-Halle 17:00 – 18:30 Janitzki Ter-Meer-Halle			17:00 – 18:30 Janitzki Ter-Meer-Halle	15:30 – 17:00 Pilger LA-Halle	
U8 (16 – 17) 1 – 2 TE	15:30 – 17:00 Pütz-Rühle LA-Halle	15:30 – 17:00 Pütz-Rühle LA-Halle				
Hobby-LA			19:30 – 21:30 Emmerich LA-Halle		19:30 – 21:30 Emmerich LA-Halle	