

## Trainingszeiten – Winter 2021/2022

Trainingsgruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
U18/U20 (ab 06) Mehrkampf/Sprung Hürdensprint	18:30 – 20:30 Franz LA-Halle	18:30 – 20:30 Franz LA-Halle		18:30 – 20:30 Franz LA-Halle/Stadion		10:00 – 12:00 Quasten LA Halle / Halde
Sprint/Langsprint Langhürdenlauf	18:30 – 20:30 Quasten LA-Halle		17:00 – 19:30 Quasten Krafttraining	18:30 – 20:30 Quasten LA-Halle/Stadion		10:00 – 12:00 Quasten LA Halle / Halde
Speerwurf / Stabhochsprung		17:00 – 18:30 Leyckes 18:30 – 20:30 Emmerich		18:30 – 20:30 Ritte	18:30 – 20:30 Emmerich/ Leyckes LA-Halle/Stadion	
Wurf	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
U16 (07 – 08) 3 + 1 TE		17:00 – 19:00 Gehre/ Reimann/Srumf LA-Halle	18:30 – 19:30 Wurf Reimann <i>auf Einladung</i>	17:00 – 19:00 Gehre/Reimann LA-Halle	17:00 – 19:00 Gehre/Srumf LA-Halle	nach Absprache Gehre LA-Halle
U14 (09 – 10) 2 + 1 TE	17:00 – 18:30 Reimann/Laschet /Srumf LA-Halle		17:00 – 18:30 Reimann/Laschet Föllmer LA-Halle	17:00 – 18:30 Laschet LA-Halle <i>auf Einladung</i>		
U12 (11 – 12) 2 aus 3 TE		16:45 – 18:15 Walter/Gruber Ter-Meer-Halle		16:15 – 17:45 Walter/Gruber LA-Halle	17:00 – 18:30 Laschet, Föllmer LA-Halle	
U10 (13 – 14) 2 aus 3 TE	15:30 – 17:00 Janitzki, <i>Pilger</i> Ter-Meer-Halle			17:00 – 18:30 Janitzki, <i>Pilger</i> Ter-Meer-Halle	15:30 – 17:00 Pilger LA-Halle	
U8 (15 – 16) 1 – 2 TE	16:00 – 17:00 Pütz-Rühle LA-Halle	16:00 – 17:00 Pütz-Rühle LA-Halle				
Hobby-LA			19:30 – 21:30 Emmerich LA-Halle		19:30 – 21:30 Emmerich LA-Halle	