



## Wintertraining 2024/25

Wochentag	von	bis	Gruppe		Ort	verantwortlich
<b>Montag</b>	16:30	19:00	Jugendliche und Aktive U16+	Leichtathletik und Krafttraining	Frauenwaldhalle NM + Krafraum	Marion, Steffi H.
	18:00	19:30	Jugendliche U14/U16 (2010 u. älter)	Wettkampf	MZH ELS	Gerald
	19:00	20:30	Jugendliche und Aktive U16+	Wettkampf, Kraft, Athletik, Wurf	Waldstadion/BSG	Harry
<b>Dienstag</b>	16:00	17:00	Kinder U8 (Jg. 2018/19)	Kinderleichtathletik	Dreifeldhalle	Emmi, Svea
	16:00	17:00	Kinder U8 (Jg. 2018)	Kinderleichtathletik	Dreifeldhalle	Claudia, Laura
	16:00	17:00	Kinder U10 (Jg. 2017)	Kinderleichtathletik	Dreifeldhalle	Conny, Max
	17:00	18:00	Kinder U10 (Jg. 2016)	Kinderleichtathletik	Dreifeldhalle	Emmi, Max
	17:00	18:00	Kinder U12 (Jg. 2014/15)	Kinderleichtathletik	Dreifeldhalle	Emelie, Svea
	17:00	18:15	Kinder U10 (Jg. 2016/17)	KiLa-Team	Dreifeldhalle/Waldstadion	Jonas, Jan
	17:00	18:15	Schüler*innen U14 (Jg. 2012/13)	Grundlagen	MZH ELS	Gerald, Laura
	17:30	19:00	Jugendliche und Aktive U16+	Wettkampf, nach Vereinbarung	Waldstadion/Kalbach	autonom (Harry)
	17:30	19:00	Schüler*innen ab U12 + Jugend	Athletik & Wurf	Waldstadion	Marion, Steffi H., Wolfgang
	18:00	19:00	Eltern / Aktive 30+	Nordic Walking	ab MZH ELS	Steffi, Insa
	18:15	19:30	Schüler*innen U12 (Jg. 2015/16)	Wettkampfgruppe	Dreifeldhalle/Waldstadion	Jonas
18:15	19:45	Schüler*innen U14 (Jg. 2012/13)	Grundlagen	MZH ELS	Gerald	
18:15	19:45	Schüler*innen U14/U16 (Jg. 2011-13)	Leichtathletik	MZH ELS	Karin	
<b>Mittwoch</b>	18:00	19:00	Schüler*innen, Jugendliche und Aktive ab U12 +	Mittelstrecke	Waldstadion	Harry, Jonas
<b>Donnerstag</b>	17:00	18:15	Kinder U10 (Jg. 2016/17)	KiLa-Team	BSG-Halle/Waldstadion	Jonas
	17:00	18:30	Jugendliche U14/16 (Jg. 2012/13)	WK-Team	BSG-Halle/Waldstadion	Gerald
	17:00	19:00	Schüler*innen ab U12 + Jugend	Wurftraining	Waldstadion	Steffi H., Wolfgang
	18:15	19:45	Schüler*innen U12 (Jg. 2014/15)	WK-Team	MZH ELS/Waldstadion	Jonas
	18:30	19:45	Jugendliche und Aktive U16+	Wettkampf	Waldstadion	Harry
	18:45	20:00	Jugendliche und Aktive U16+	Wettkampf und nach Vereinb.	Kalbach	Harry
	20:00	21:00	Eltern / Aktive 30+	Fitness u. Gesundheit	MZH ELS	Jo, Harry
<b>Freitag</b>	15:30	17:30	Schüler*innen ab U14 + Jugend	Wurf, Grundlagen und Athletik	Waldstadion	Marion
	18:00	19:00	Schüler*innen ab 10 J.	Spiele	MZH-ELS	Jonas, Christian
	19:00	21:00	Aktive ab 14 J. und Eltern	Spiele	MZH-ELS	Jo
<b>Samstag</b>	14:00	16:00	Jugendliche und Aktive U16+	Wurf, Athletik und Krafttraining	Kalbach	Marion

Änderungen vorbehalten

Anmerk.: Der Trainingsplan gilt nach den Herbstferien, d.h. ab dem 28.10.2024.