

Wochentag	Zeit	Ort	Beschreibung	Trainer
Mo	16.30 - 18.00	Sportplatz Eichwald	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 10-11 Jahre (U12)	Eileen Kessler, Celine Sander
Mo	17.00 - 19.00	Sportplatz Eichwald	Mehrkampftraining ab 12 Jahre	Steffen Sander
Mo	17.30 - 19.00	Sportplatz Eichwald	Sprint/Langsprint Aktive	Jochen Dittombée
Mo	17.30 - 19.00	Sportplatz Eichwald	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 12-13 Jahre (U14)	Peter Conrad, Sebastian Strenkert
Mo	18.00 - 20.00	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik, Fokus auf 100m bis 800m u. Sprung ab 14 Jahre (weiblich)	Christian Müller
Di	16.00 - 17.00	Werferplatz Eichwald	Wurftraining (alle Altersgruppen)	Achim Zunker
Di	18.00 - 19.30	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik/Sprint/Langsprint ab 14 Jahre (männlich) sowie Seniorinnen	Sabine Müller
Di	18.00 - 19.30	Sportplatz Sauerborn	Mehrkampftraining ab 12 Jahre	Steffen Sander
Di	18.00 - 20.00	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik, Fokus auf 100m bis 800m u. Sprung ab 14 Jahre (weiblich)	Christian Müller
Di	18.00 - 20.00	Sportplatz Sauerborn	Laufschule und Tempotraining für Langstreckler (alle Altersgruppen)	Peter Eckes, Tommi Mäkitalo
Mi	17.15 - 18.45	Sportplatz Eichwald	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 5-7 Jahre (U8)	Michael Leister
Mi	18.00 - 19.30	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 12-13 Jahre (U14)	Peter Conrad, Sebastian Strenkert
Mi	18.00 - 19.30	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik/Sprint/Langsprint ab 14 Jahre (männlich) sowie Seniorinnen	Sabine Müller
Mi	18.00 - 19.30	Sportplatz Eichwald	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 8-9 Jahre (U10)	Anik Eser, Helen Petri, Zoe Börner
Mi	18.00 - 20.00	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik, Fokus auf 100m bis 800m u. Sprung ab 14 Jahre (weiblich)	Christian Müller
Do	18.00 - 19.30	Sportplatz Eichwald	Sprint/Langsprint Aktive	Jochen Dittombée
Fr	16.00 - 17.00	Werferplatz Eichwald	Wurftraining (alle Altersgruppen)	Achim Zunker

Fr	16.30 - 18.00	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 10-11 Jahre (U12)	Eileen Kessler, Celine Sander
Fr	16.30 - 18.00	Sportplatz Sauerborn	Mehrkampftraining ab 12 Jahre	Steffen Sander
Fr	16.30 - 18.00	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 12-13 Jahre (U14)	Peter Conrad, Sebastian Strenkert
Fr	17.00 - 18.30	Sportplatz Eichwald	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 8-9 Jahre (U10)	Anik Eser, Helen Petri, Zoe Börner
Fr	17.00 - 18.30	Sportplatz Eichwald	allgemeine Leichtathletik Schüler/innen 5-7 Jahre (U8)	Michael Leister
Fr	18.00 - 19.30	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik/Sprint/Langsprint ab 14 Jahre (männlich) sowie Seniorinnen	Sabine Müller
Fr	18.00 - 20.00	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik, Fokus auf 100m bis 800m u. Sprung ab 14 Jahre (weiblich)	Christian Müller
Fr	18.00 - 20.00	Sportplatz Sauerborn	Mittelstreckentraining	Jörg Kruse
Sa	10.30 - 12.00	Sportplatz Sauerborn	Sondertraining nach Absprache	Peter Conrad
Sa	10.30 - 12.30	Sportplatz Eichwald	Sprint/Langsprint Aktive	Jochen Dittombée
Sa	14.30 - 16.00	Sportplatz Sauerborn	Kreissprinttraining, Fokus auf 100m bis 800m ab U14 Jahre	Christian Müller
So	11.00 - 12.30 bzw. nach Absprache	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik/Sprint/Langsprint ab 14 Jahre (männlich) sowie Seniorinnen	Sabine Müller
So	Vormittag/Mittag nach Absprache	Sportplatz Sauerborn	allgemeine Leichtathletik, Fokus auf 100m bis 800m u. Sprung ab 14 Jahre (weiblich)	Christian Müller
So	Vormittag nach Absprache	Eichwald	Ausdauertraining ab 15 Jahre	Jochen Dittombée
So	Vormittag nach Absprache	Kraftraum Eichwaldhallen	Kraft- und Stabilisationstraining ab 15 Jahre	Jochen Dittombée