



# Wintertrainingsplan

2019/2020

Stand September 2019 – Änderungen möglich

- **Kinderleichtathletiktraining** in der großen Sporthalle an der Raiffeisenstraße
  - Fr 17:00 – 18:00 4 – 6 Jahre bei Jelena Lieberknecht
  - Fr 17:00 – 18:00 6 – 8 Jahre bei Carmen Epple, Esther Sedlaczek
  - Fr 18:00 – 19:30 9 – 11 Jahre bei Roland Prautzsch, Laura Schmitt
- **Jugendleichtathletik Wettkampfgruppe** bei Rainer Sölter, Christoph Sölter, Esther Sedlaczek
  - Mo 17:20 – 19:00 kleine Sporthalle am Hannah-Arendt-Gymnasium
  - Do 18:00 – 20:00 Leichtathletikhalle Ludwigshafen – nur nach Absprache
  - Fr 18:00 – 19:30 große Sporthalle an der Raiffeisenstraße
  - Fr 19:30 – 20:30 Wurftraining bei Christoph – nur nach Absprache
  - So 10:00 – 12:00 Kraftraum – nur nach Absprache
- **Jugendleichtathletik Wettkampfgruppe** bei Gerd Berlin, Astrid Berlin, Dietrich Roth
  - Mo 18:00 – 20:00 Leichtathletikhalle Ludwigshafen – nur nach Absprache  
Schwerpunkt Stabhochsprung
  - Di 18:00 – 20:00 Leichtathletikhalle Ludwigshafen – nur nach Absprache
  - Do 18:00 – 20:00 Leichtathletikhalle Ludwigshafen – nur nach Absprache
- **Jugendleichtathletik Fitnessgruppe** bei Rainer Sölter
  - Fr 18:00 – 19:30 große Sporthalle an der Raiffeisenstraße
- **Lauftraining Anfänger / Fortgeschrittene** bei Michael Stumpp
  - Mi ab 18:00 ab VfB Haßloch – Waldlauf
  - Do 18:00 – 20:00 Leichtathletikhalle Ludwigshafen – nur nach Absprache
  - Fr 19:30 – 20:30 große Sporthalle an der Raiffeisenstraße
- **Athletiktraining – offene Alterklassen**
  - Mi 18:30 – 21:00 kleine Sporthalle am Hannah-Arendt-Gymnasium  
bei Gerd Berlin
  - Fr 19:30 – 20:30 große Sporthalle an der Raiffeisenstraße  
bei Micheal Stumpp – Schwerpunkt Kondition / Lauf
  - Fr 19:30 – 20:30 große Sporthalle an der Raiffeisenstraße
  - Fr 17:00 – 21:00 Kraftraum für Vereinsmitglieder geöffnet
- **Integrative Trainingsgruppen** bei Team Lieberknecht
  - Mi 16:30 – 19:00 Sporthalle Gottlieb-Wenz-Schule
- **Diabetikersportgruppe** bei Esther Voigt
  - Mo 16:15 – 17:30 Sporthalle Schillerschule
- **LCH / Lebenshilfe** Lachen-Speyerdorf
  - Mo 17:00 – 18:30 Sporthalle Gottlieb-Wenz-Schule