



## Sommertraining 2024

Wochentag	von	bis	Gruppe		Ort	verantwortlich
<b>Montag</b>	18:00	19:30	Jugendliche ab U16 (2010 u. älter)	Athletik	Waldstadion	Gerald
	18:00	20:00	Jugendliche und Aktive U16+	Athletik, Wurftraining	Waldstadion	Marion
	18:30	20:00	Jugendliche und Aktive U16+	Wettkampf, Kraft	Waldstadion	Harry
<b>Dienstag</b>	16:00	17:00	Kinder U8	Kinderleichtathletik / KiLa-Team U8	Waldstadion	Conny, Claudia, Laura, Emmi, Emelie, Svea, Roman
	17:00	18:00	Kinder U10	Kinderleichtathletik U10	Waldstadion	Emelie, Svea, Roman
	17:00	18:00	Kinder U10/U12	Kinderleichtathletik U10 - U12	Waldstadion	Kati, Emmi, Laura
	17:00	18:15	Kinder U10	KiLa-Team U10	Waldstadion	Jonas, Jan
	17:00	18:15	Schüler/innen U12/U14	KiLa/Grundlagen U12 - U14	Waldstadion	Gerald
	18:00	19:00	Eltern / Aktive 30+	Nordic Walking	Treffpunkt Waldstadion	Steffi, Insa
	18:00	20:00	Schüler/innen und Jugendliche ab U12	Wurftraining ab U12	Waldstadion	Steffi H., Wolfgang
	18:15	19:45	Kinder U12	KiLa Wettkampf-Team U12	Waldstadion	Jonas
	18:15	19:45	Jugendliche U14	LA Wettkampf-Team U14	Waldstadion	Hannah
	18:15	19:45	Jugendliche U14 - U16	LA-Grundlagen U14 - U16	Waldstadion	Karin
	18:15	19:45	Jugendliche U16 - U18	LA-Grundlagen U16 - U18	Waldstadion	Gerald
<b>Mittwoch</b>	17:30	19:30	Jugendliche und Aktive U16+	Athletik, Wurftraining	Waldstadion	Marion
	18:00	19:00	Schüler/innen und Jugendliche ab U12	Mittelstreckentraining	Waldstadion	Harry, Jonas
<b>Donnerstag</b>	17:00	18:15	Kinder U10	KiLa-Team U10	Waldstadion	Jonas
	18:00	20:00	Schüler/innen und Jugendliche ab U12	Wurftraining ab U12	Waldstadion	Steffi H., Wolfgang
	18:15	19:45	Jugendliche U14	LA Wettkampf-Team U14	Waldstadion	Hannah
	18:15	19:45	Kinder U12	KiLa Wettkampf-Team U12	Waldstadion	Jonas
	18:30	20:00	Jugendliche und Aktive U16+	Wettkampf, Kraft	Waldstadion	Harry
	20:00	21:00	Jugendliche und Aktive ab 14 J.	Vorber. Jedermann Zehnkampf	Waldstadion	Jo
	20:00	21:00	Eltern / Aktive 30+	fit & gesund	Waldstadion	Harry
<b>Freitag</b>	16:00	18:00	Jugendliche und Aktive U16+	Athletik, Wurftraining	Waldstadion	Marion
	18:00	19:00	Schüler/innen ab 10 J.	Spiele	MZH-ELS	Jonas, Christian
	19:00	21:00	Jugendliche und Aktive ab 14 J. und Eltern	Spiele	MZH-ELS	Jo

Änderungen vorbehalten

Anmerk.: Der Trainingsplan gilt nach den Osterferien, d.h. ab dem 15.4.2024

Altersklassen	Jahrgänge
U8	2017/18
U10	2015/16
U12	2013/14
U14	2011/12
U16	2009/10
U18	2007/08