



## Wintertrainingsplan 2021 / 2022



Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort	Trainer	Anmerkungen
Montag (alle 14 Tage im Wechsel)	18.00 – 19.30	SchülerInnen, ab Jahrgang 2012, weibliche und männliche Jugend, Erwachsene	Sporthalle des Pestalozzi-Gymnasiums, Harpener Weg 6	Obeed Ibrahim, Dirk Wallböhmer Hannah Wallböhmer Thomas Gaudenz Klaus Alhorn	Grundlagentraining, Sprungkrafttraining, Sprungtraining, Techniktraining Athletik- / Krafttraining
Montag (alle 14 Tage im Wechsel)	18.00 – ca. 19.15	SchülerInnen, ab Jahrgang 2012, weibliche und männliche Jugend, Erwachsene	Sportplatz Schaeferstraße, Stadtgarten	Obeed Ibrahim, Dirk Wallböhmer Hannah Wallböhmer Thomas Gaudenz Klaus Alhorn	<b>intensives</b> Lauftraining Sprinttraining, Langlauf (ggf. nach Witterung: Krafttraining, Wurftraining)
Montag	20.00 – 21.30	Seniorinnen ab W40	Sporthalle Grundschule Kunterbunt, Neustraße 16	<b>Leitung:</b> Ursula Wallböhmer	Gymnastik
Mittwoch	16.00 – 17.30	Schülerinnen und Schüler bis Jahrgang 2012	Sporthalle Grundschule Kunterbunt, Neustraße 16	Hannah Wallböhmer, Nicklas Droege	<b>Grundlagentraining</b> <b>Kinderleichtathletik</b>
Mittwoch	18.00 – ca. 19.15	Schülerinnen, ab Jahrgang 2012, weibliche und männliche Jugend, Erwachsene	Sportplatz Schaeferstraße, Stadtgarten	Obeed Ibrahim, Dirk Wallböhmer Hannah Wallböhmer (Jan Alhorn)	<b>intensives</b> Lauftraining Sprinttraining, Langlauf (ggf. nach Witterung: Krafttraining Wurftraining)
Freitag	17.30 – ca. 18.45	Schülerinnen, ab Jahrgang 2012, weibliche und männliche Jugend, Erwachsene	Sportplatz Schaeferstraße, Stadtgarten	Dirk Wallböhmer Hannah Peters	<b>intensives</b> Lauftraining Sprinttraining Langlauf (ggf. nach Witterung: Krafttraining, Wurftraining)

Der Plan gilt ab Montag, dem 25.10.2021

### Kontakt:

sportwart@lc-westfalia-herne.de

Internet: lc-westfalia-herne.de

Facebook: facebook.com/lcwestfaliaherne