



Leichtathletik Club Westfalia Herne

Sommertrainingsplan 2017

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort	Anmerkungen/Trainer
Montag	18:00 - 19:30 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 2006 bis Erwachsene	Außensportanlage Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168	intensives Lauftraining, Sprinttraining, Sprungtraining, Wurftraining Trainer: Dirk Wallböhmer
Montag	20:00 - 21:30 Uhr	Seniorinnen ab W40	Sporthalle Hans-Tilkowski-Schule Neustraße 16	Seniorengymnastik Leitung: Bärbel Moryson
Mittwoch	16:30 - 18:00 Uhr	Schülerinnen und Schüler bis Jahrgang 2007	Außensportanlage Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168	Grundlagentraining Trainer: Jan Alhorn/Hannah Wallböhmer
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	Schülerinnen und Schüler ab Jahrgang 2006 bis Erwachsene	Außensportanlage Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168	Lauftraining, Sprinttraining, Sprungtraining, Wurftraining Trainer: Dirk Wallböhmer
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 1998, Frauen, Männer	Treffpunkt: Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168, Schülerpark- platz (Zufahrt Hölkeskampring)	Langlauf Leitung: Ursula Wallböhmer/Klaus Alhorn
Freitag	17:30 - 19:00 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 2006 bis Erwachsene	Außensportanlage Grundschule Flottmannstraße Jean-Vogel-Straße 36	Sprinttraining, Weitsprungtraining Trainer: Dirk Wallböhmer
Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 2006 Erwachsene	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168	Kreuzsportarten Leitung: Thorsten Jäger

Dieser Plan gilt ab Montag, 24. April 2017.