



Leichtathletik Club Westfalia Herne

# Sommertrainingsplan 2020

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort	Anmerkungen/Trainer
Montag	18:00 - 19:30 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab 9 Jahre weibliche und männliche Jugend, Frauen, Männer	Sportplatz Schaeferstraße 107 Stadtgarten	Lauf- + Sprinttraining, Wurftraining Sprungtraining <b>Trainer: Jan Alhorn, Obeed Ibrahim, Dirk Wallböhmer, Hannah Wallböhmer, Thomas Gaudenz</b>
Montag	20:00 - 21:30 Uhr	Seniorinnen ab W40	Sporthalle Hans-Tilkowski-Schule Neustraße 16	Seniorengymnastik <b>Leitung: Bärbel Moryson</b>
Mittwoch	16:30 - 18:00 Uhr	<b>Bambini</b> Kinder bis 8 Jahre	Sportplatz Schaeferstraße 107 Stadtgarten	Grundlagen, <b>Kinderleichtathletik</b> <b>Trainer: Jan Alhorn/Hannah Wallböhmer</b>
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	Schülerinnen und Schüler ab 9 Jahre weibliche und männliche Jugend, Frauen, Männer	Sportplatz Schaeferstraße 107 Stadtgarten	<b>intensives</b> Lauftraining, Sprinttraining, Sprungtraining, Wurftraining <b>Trainer: Jan Alhorn, Obeed Ibrahim, Dirk Wallböhmer, Hannah Wallböhmer</b>
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	Schülerinnen u. Schüler, ab 12 J. weibliche und männliche Jugend Frauen, Männer	<b>Treffpunkt:</b> Sportplatz Schaeferstraße 107 Stadtgarten	Langlauf <b>Leitung: Ursula Wallböhmer/Klaus Alhorn</b>
Freitag	17:30 - 19:00 Uhr	Schülerinnen und Schüler ab 9 Jahre weibliche und männliche Jugend	Außensportanlage d. Grundschule am Hölkeskampring <b>Kolibrischule</b> Jean-Vogel-Straße 36	Sprinttraining, Weitsprungtraining <b>Trainer: Jan Alhorn, Dirk Wallböhmer</b>
Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab 9 Jahre Erwachsene	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium, Schülerparkplatz, Hölkeskamring 168	Kreuzsportarten <b>Leitung: Thorsten Jäger</b>

Dieser Plan gilt ab Montag, 01. Juni 2020.

**Kontakt:** sportwart@lc-westfalia-herne.de

**Internet:** lc-westfalia-herne.de

**Facebook:** facebook.com/lcwestfaliaherne