



Leichtathletik Club Westfalia Herne

# Sommertrainingsplan 2019

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort	Anmerkungen/Trainer
Montag	18:00 - 19:30 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 2010 weibliche und männliche Jugend, Frauen, Männer	Außensportanlage Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168, Schülerparkplatz (Zufahrt Hölkeskampring)	Lauftraining, Sprinttraining, Sprungtraining, Wurftraining <b>Trainer: Jan Alhorn, Obeed Ibrahim, Dirk Wallböhmer, Hannah Wallböhmer</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	Schülerinnen und Schüler bis Jahrgang 2011	Außensportanlage Otto-Hahn-Gymnasium, Schülerparkplatz, Hölkeskamring 168	Grundlagen, <b>Kinderleichtathletik</b> <b>Trainer: Jan Alhorn/Hannah Wallböhmer</b>
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 2010 weibliche und männliche Jugend, Frauen, Männer	Außensportanlage Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168, Schülerparkplatz, (Zufahrt Hölkeskampring)	<b>intensives</b> Lauftraining, Sprinttraining, Sprungtraining, Wurftraining <b>Trainer: Jan Alhorn, Obeed Ibrahim, Dirk Wallböhmer, Hannah Wallböhmer</b>
Mittwoch	18:00 - 19:30 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 2000, Frauen, Männer	<b>Treffpunkt:</b> Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168, Schülerparkplatz (Zufahrt Hölkeskampring)	Langlauf <b>Leitung: Ursula Wallböhmer/Klaus Alhorn</b>
Freitag	17:30 - 19:00 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 2010	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 Jahrgang 2010 Erwachsene	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium, Schülerparkplatz, Hölkeskamring 168	Kreuzsportarten <b>Leitung: Thorsten Jäger</b>

Dieser Plan gilt ab Montag, 29. April 2019.

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

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

**Facebook:** facebook.com/lcwestfaliaherne