



Leichtathletik Club Westfalia Herne

Wintertrainingsplan 2017/18

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort	Anmerkungen/Trainer
Montag	18:00 - 19:30 Uhr	Schülerinnen ab Jahrgang 2007 weibliche und männliche Jugend bis Erwachsene	Sporthalle Pestalozzi-Gymnasium Harpener Weg 6	Sprint-, Sprungraft-, Techniktraining Trainer: Jan Alhorn + Obeed Ibrahim + Dirk Wallböhmer
Montag	20:00 - 21:30 Uhr	Seniorinnen ab W40	Sporthalle Hans-Tilkowski-Schule Neustraße 16	Seniorengymnastik Leitung: Bärbel Moryson
Dienstag	16.00 - 17.30 Uhr	Schüler und Schülerinnen bis 2008	Sporthalle Grundschule Vellwigstr. Vellwigstr. 28	Grundlagentraining Kinderleichtathletik Trainer: Jan Alhorn + Hannah Wallböhmer
Mittwoch	18:00 - 19:15 Uhr	Schülerinnen ab Jahrgang 2007 weibliche und männliche Jugend bis Erwachsene	Treffpunkt: Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskampring 168, Schülerparkplatz (Zufahrt Hölkeskampring) Training Sportplatz Schaeferstr.111	intensives Lauftraining, Sprinttraining ggf. Wurf-/Sprungtraining (nach Witterung) Trainer: Jan Alhorn + Obeed Ibrahim + Dirk Wallböhmer
Mittwoch	18:00 - 19:15 Uhr	weibliche und männliche Jugend ab Jahrgang 1999 und Erwachsene	Treffpunkt: Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskampring 168, Schülerparkplatz (Zufahrt Hölkeskampring)	Langlauf Leitung: Klaus Alhorn + Ursula Wallböhmer
Freitag	17.30 - 18.45 Uhr	Schülerinnen ab Jahrgang 2007 weibliche und männliche Jugend bis Erwachsene	Treffpunkt: Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskampring 168, Schülerparkplatz (Zufahrt Hölkeskampring) Training Sportplatz Schaeferstr.111	intensives Lauftraining, Sprinttraining ggf. Wurf-/Sprungtraining (nach Witterung) Trainer: Dirk Wallböhmer
Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	Schülerinnen ab Jahrgang 2007 weibliche und männliche Jugend bis Erwachsene	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskamring 168	Fitnessstraining, Krafttraining Leitung: N.N.

Dieser Plan gilt ab Montag, 06. November 2017.