



Leichtathletik Club Westfalia Herne

Wintertrainingsplan 2018/19

Tag	Uhrzeit	Teilnehmer	Ort	Anmerkungen/Trainer
Montag	18:00 - 19:30 Uhr	Schülerinnen ab Jahrgang 2009 weibliche und männliche Jugend bis Erwachsene, <i>mind. 2x pro Woche</i>	Sporthalle Pestalozzi-Gymnasium Harpener Weg 6	Grundlagen-, Sprungraft-, Techniktraining Trainer: Jan Alhorn + Obeed Ibrahim + Dirk Wallböhmer + Hannah 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 ab Jahrgang 2012 bis 2010	Sporthalle Grundschule Vellwigstr. Vellwigstr. 28	Grundlagentraining Kinderleichtathletik Trainer: Jan Alhorn + Hannah Wallböhmer
Mittwoch	18:00 - 19:15 Uhr	Schülerinnen ab Jahrgang 2009 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 + Hannah Wallböhmer
Mittwoch	18:00 - 19:15 Uhr	weibliche und männliche Jugend 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 2009 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 + Jan Alhorn
Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	Schülerinnen ab Jahrgang 2009 weibliche und männliche Jugend bis Erwachsene	Sporthalle Otto-Hahn-Gymnasium Hölkeskampring 168	Fitnessstraining, Krafttraining Leitung: N.N.

Dieser Plan gilt ab Montag, 29. Oktober 2018.