



# Leichtathletik- Trainingszeiten Winter 2024/2025



Gültig ab 04.11.2024

<b>Minis</b> Jahrgang <b>2019 + 2020</b> (2020: Januar bis April geborene)	Mi 18.00 - 19.00 Uhr	Leichtathletik (MFH)	Cathrin + Christian
<b>U8</b> Jahrgang <b>2018</b>	Mi 18.00 - 19.00 Uhr	Leichtathletik (MFH)	Renata + Michelle + Annika
	Fr 17.45 - 19.00 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Sebastian
<b>U10</b> Jahrgang <b>2017 u. 2016</b>	Mi 17.45 - 19.00 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Lena + Marie-Sophie
	Fr 17.45 - 19.00 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Lena + Marie-Sophie
<b>U12</b> Jahrgang <b>2015 u. 2014</b>	Mi 17.45 - 19.00 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Anja + Titus + Franzi
	Fr 17.45 - 19.00 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Anja + Kim + Titus
<b>U14</b> Jahrgang <b>2013 u. 2012</b>	Di 18.30 - 20.15 Uhr	Lauftraining (Sportplatz)	Lothar
	Mi 19.00 - 20.15 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Lothar + Kim/Cathrin
	Fr 19.00 - 20.15 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Lothar + Kim
<b>U16</b> Jahrgang <b>2011 u. 2010</b>	Di 18.30 - 20.15 Uhr	Lauftraining (Sportplatz)	Lothar
	Mi 19.00 - 20.15 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Lothar + Kim/Cathrin
	Fr 19.00 - 20.15 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Lothar + Kim
<b>ab Jahrgang 2009</b> <b>+ Erwachsene</b>	Mo 19.00 - 20.00 Uhr	Lauf- und Walkingtreff	Manfred + Team
	Mo 19.10 - 20.10 Uhr	Skype-Training	Sophie
	Di 18.30 - 20.15 Uhr	Lauftraining (Sportplatz)	Lothar
	Mi 19.00 - 20.15 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Lothar + Kim/Cathrin
	Do 18.30 - 20.00 Uhr	Laufrunde	Lothar
	Fr 19.00 - 20.15 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Lothar + Kim
	So 9.30 Uhr	Langstrecke *	Lothar

**MFH = Multifunktionshalle** (die bunte Halle bei der Parkringschule Rot)

**Skype-Training:** Mix aus Mobilisation, Kraft, Beweglichkeit & Entspannung - online via Skype - mehr Infos: [sophie.zaiss@gmail.com](mailto:sophie.zaiss@gmail.com)

Der **Lauf- und Walking-Treff** montags und die **Laufrunde** donnerstags trifft sich auf dem Parkplatz Sporthalle Rot

\* vorher Rücksprache mit Lothar Köhler ( [lkoehler@TSVRot-Leichtathletik.de](mailto:lkoehler@TSVRot-Leichtathletik.de) )