



Leichtathletik- Trainingszeiten Sommer 2023



Gültig ab 27.03.2023

| | | | |
|---|---|---|--|
| Minis ab 5 u. 6-jährige Jungs u. Mädels Jg. 2018 u. 2017 Kinder müssen 5 Jahre alt sein! | Mi 17.45 - 18.45 Uhr | Leichtathletik | Cathrin + Martin + Maria |
| U8 (7-jährige) Jungs u. Mädels Jg. 2016 | Mi 17.45 - 18.45 Uhr Fr 17.45 - 18.45 Uhr | Leichtathletik Leichtathletik | Iris + Renata Sebastian |
| U10 (8- u. 9-jährige) Jungs u. Mädels Jg. 2015 u. 2014 | Mi 17.45 - 18.45 Uhr Fr 17.45 - 18.45 Uhr | Leichtathletik Leichtathletik | Merit + Miriam Merit + Miriam |
| U12 (10- u. 11-jährige) Jungs u. Mädels Jg. 2013 u. 2012 | Mi 17.45 - 18.45 Uhr Fr 17.45 - 18.45 Uhr | Leichtathletik Leichtathletik | Lena + Marie-Sop. Lena + Marie-Sop. |
| U14 (12- u. 13-jährige) Jungs u. Mädels Jg. 2011 u. 2010 | Di 18.30 - 20.15 Uhr Mi 19.00 - 20.15 Uhr Fr 19.00 - 20.15 Uhr | Lauftraining Leichtathletik Leichtathletik | Lothar Lothar + Sophie Lothar + Sophie |
| U16 (14- u. 15-jährige) Jungs u. Mädels Jg. 2009 – 2008 | Di 18.30 - 20.15 Uhr Mi 19.00 - 20.15 Uhr Fr 19.00 - 20.15 Uhr | Lauftraining Leichtathletik Leichtathletik | Lothar Lothar + Sophie Lothar + Sophie |
| Ab 16 Jahre Jungs u. Mädels Jg. 2007 und älter | Di 18.30 - 20.15 Uhr Mi 19.00 - 20.15 Uhr Fr 19.00 - 20.15 Uhr | Lauftraining Leichtathletik Leichtathletik | Lothar Lothar + Sophie Lothar + Sophie |
| Für alle Erwachsenen | Mo 19.00 - 20.00 Uhr Mo 19.00 - 20.00 Uhr Di 18.30 - 20.15 Uhr Do 18.30 - 19.30 Uhr Do 19.00 - 20.00 Uhr So 9.30 Uhr | Lauf- und Walking-Treff Skype-Training Lauftraining Laufrunde Sportabzeichen- Training Langstrecke * | Manfred + Team Sophie Lothar Lothar Iris + Kim Lothar |

Das **Leichtathletik-Training**, das **Lauftraining** und das **Sportabzeichen-Training** finden im Stadion auf der blauen Bahn statt

Der **Lauf- und Walking-Treff** montags trifft sich auf dem Parkplatz beim Schützenhaus/TC Rot

Skype-Training: Mix aus Mobilisation, Kraft, Beweglichkeit & Entspannung - online via Skype - mehr Infos: sophie.zaiss@gmail.com

* vorher Rücksprache mit Lothar Köhler (lkoehler@TSVRot-Leichtathletik.de)