



Leichtathletik- Trainingszeiten Winter 2023/2024

Gültig ab 06.11.2023



Minis Jahrgang 2018 + 2019 (2019: Januar bis April geborene)	Di 18.00 - 19.00 Uhr	Leichtathletik (MFH)	Cathrin + Maria + Christian
U8 Jahrgang 2017	Di 18.00 - 19.00 Uhr Fr 17.45 - 18.45 Uhr	Leichtathletik (MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Renata + Annika Sebastian
U10 Jahrgang 2016 u. 2015	Mi 17.45 - 19.00 Uhr Fr 17.45 - 18.45 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz + MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Anja + Titus + Franzi + Maria + Merit Anja + Kim + Titus + Merit
U12 Jahrgang 2014 u. 2013	Mi 17.45 - 19.00 Uhr Fr 17.45 - 18.45 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz + MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Lena + Marie-Sophie Lena + Marie-Sophie
U14 Jahrgang 2012 u. 2011	Di 18.30 - 20.15 Uhr Mi 19.00 - 20.15 Uhr Fr 19.00 - 20.15 Uhr	Lauftraining (Sportplatz) Leichtathletik (Sportplatz) Leichtathletik (Sportplatz)	Lothar Lothar + Sophie + Kim/Cathrin Lothar + Sophie + Kim
U16 Jahrgang 2010 u. 2009	Di 18.30 - 20.15 Uhr Mi 19.00 - 20.15 Uhr Fr 19.00 - 20.15 Uhr	Lauftraining (Sportplatz) Leichtathletik (Sportplatz) Leichtathletik (Sportplatz)	Lothar Lothar + Sophie + Kim/Cathrin Lothar + Sophie + Kim
ab Jahrgang 2008 + Erwachsene	Mo 19.00 - 20.00 Uhr Mo 19.10 - 20.10 Uhr Di 18.30 - 20.15 Uhr Mi 19.00 - 20.15 Uhr Do 18.30 - 20.00 Uhr Fr 19.00 - 20.15 Uhr So 9.30 Uhr	Lauf- und Walkingtreff Skype-Training Lauftraining (Sportplatz) Leichtathletik (Sportplatz) Laufrunde Leichtathletik (Sportplatz) Langstrecke *	Manfred + Team Sophie Lothar Lothar + Sophie + Kim/Cathrin Lothar Lothar + Sophie + Kim 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

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

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