



# Leichtathletik- Trainingszeiten Winter 2022/2023

Gültig ab 07.11.2012



<b>Minis ab 5 u. 6-jährige</b> Jungs u. Mädels Jg. <b>2018 u. 2017</b> Kinder <b>müssen 5 Jahre alt sein!</b>	Sa 10.00 - 10.45 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Cathrin + Maria + Renata + Martin
<b>U8 (7-jährige)</b> Jungs u. Mädels Jg. <b>2016</b>	Di 18.00 - 19.00 Uhr Sa 10.00 - 10.45 Uhr	Leichtathletik (MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Iris+Cathrin+Renata Kim + Sebastian
<b>U10 (8- u. 9-jährige)</b> Jungs u. Mädels Jg. <b>2015 u. 2014</b>	Di 18.00 - 19.00 Uhr Fr 17.15 - 18.15 Uhr	Leichtathletik (MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Iris+Cathrin+Renata Miriam + Merit
<b>U12 (10- u. 11-jährige)</b> Jungs u. Mädels Jg. <b>2013 u. 2012</b>	Mi 17.45 - 19.00 Uhr Fr 17.15 - 18.15 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz + MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Lena + Marie-S. Lena + Marie-S.
<b>U14 (12- u. 13-jährige)</b> Jungs u. Mädels Jg. <b>2011 u. 2010</b>	Di 18.30 - 20.00 Uhr Mi 18.30 - 20.00 Uhr Sa 9.30 - 11.00 Uhr	Lauftraining (Sportplatz) Leichtathletik (Sportplatz + MFH) Leichtathletik (Harres)	Lothar Lothar + Sophie Lothar + Sophie
<b>U16 (14- u. 15-jährige)</b> Jungs u. Mädels Jg. <b>2009 u. 2008</b>	Di 18.30 - 20.00 Uhr Mi 18.30 - 20.00 Uhr Sa 9.30 - 11.00 Uhr	Lauftraining (Sportplatz) Leichtathletik (ab 19 h MFH) Leichtathletik (Harres)	Lothar Lothar + Sophie Lothar + Sophie
<b>Ab 16 Jahre</b> <b>+ Erwachsene</b>	Mo 19.00 - 20.00 Uhr Mo 19.00 - 20.00 Uhr Di 18.30 - 20.00 Uhr Mi 18.30 - 20.00 Uhr Do 18.30 - 20.00 Uhr Sa 9.30 - 11.00 Uhr So 9.30 Uhr	Lauf- und Walkingtreff Skype-Training Lauftraining (Sportplatz) Leichtathletik (ab 19 h MFH) Laufrunde Leichtathletik (Harres) Langstrecke *	Manfred + Team Sophie Lothar Lothar + Sophie Lothar Lothar + Sophie 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 ( lkoehler@TSVRot-Leichtathletik.de )