



allgemeine Trainingszeiten im Sommer (nach den Osterferien)

Montag

17.00 Uhr bis 18.30 Uhr im Stadion, Schüler/innen **Jg. 2001- 2005**

Trainer: Jan-Martin Krafczyk

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Stadion, Jugend **ab Jg. 2000**

Trainer: Ralf Schachtsiek

Mittwoch

16.45 Uhr bis 18.15 Uhr im Stadion, Schüler/innen **Jg. 2005 - 2008**

Trainer: Jan-Martin Krafczyk

18.00 -20.00 Uhr im Stadion, Schüler/innen **Jg. 2001 - 2004**

Trainer: Marco Wolfgramm

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Stadion **ab Jugend ab Jg. 2000**

Trainer: Ralf Schachtsiek

Weitere Trainingstermine nach Absprache!

Stabhochsprungtraining,

Montag 17.00 - 19.00 Uhr im Stadion

Trainer: Heinz-Hermann Hollmann

Lauftraining

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr Treffpunkt Stadion

Trainer: Jan-Martin Krafczyk / Josh Brüning

Krafttraining (nach Absprache)

Trainer: Ralf Schachtsiek

Sprint-/Langsprintraining

Montag und Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr im Stadion

Sonntag 14.00 - 15.30 Uhr im Wald

Trainerin: Bettina Schachtsiek

Sprint-/Langsprint-/Techniktraining

Freitag 16.00 - 18.00 Uhr im Stadion

Trainer/in: Bettina Schachtsiek, Peter Sjoerds

Walking/Nordic-Walking für alle Altersgruppen

Treffpunkt: Parkplatz Sportpark-Waldfrieden

Mittwoch 17.00-18.30 Uhr

Übungsleiterin: Irmgard Fiedler, Tel. 05221/80670

Hinweis: Aufgrund von Wettkämpfen können Trainingszeiten ausfallen oder sich verändern!

Ansprechpartner/in:

Jan-Martin Krafczyk, Tel.: 01792250222 (**Schülertraining**)

Bettina und Ralf Schachtsiek, Tel. 05221/51169 (**Jugend ab 16 Jahre**)