



Leichtathletik- Trainingszeiten Winter 2022/2023

Gültig ab 07.11.2022



Minis ab 5 u. 6-jährige Jahrgang 2018 u. 2017 Kinder müssen 5 Jahre alt sein!	Sa 10.00 - 10.45 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz)	Cathrin + Maria + Renata + Martin
U8 Jahrgang 2016	Di 18.00 - 19.00 Uhr Sa 10.00 - 10.45 Uhr	Leichtathletik (MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Iris+Cathrin+Renata Kim + Sebastian
U10 Jahrgang 2015 u. 2014	Di 18.00 - 19.00 Uhr Fr 17.15 - 18.15 Uhr	Leichtathletik (MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Iris+Cathrin+Renata Miriam + Merit
U12 Jahrgang 2013 u. 2012	Mi 17.45 - 19.00 Uhr Fr 17.15 - 18.15 Uhr	Leichtathletik (Sportplatz + MFH) Leichtathletik (Sportplatz)	Lena + Marie-S. Lena + Marie-S.
U14 Jahrgang 2011 u. 2010	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
U16 Jahrgang 2009 u. 2008	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
ab Jahrgang 2007 + Erwachsene	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)