

LG Rüsselsheim

Trainingsplan Winter 2018/19

gültig ab 15. Oktober

Trainer	Jahrgang	Zeit	Ort	Trainingsangebot
Christina Groh Yasmin Touzini	Minis bis 5 Jahre Jg. 2014 – 2016	Montag 16:30 - 17:30	Dürer Halle II	Spieleleichtathletik
Lea Radotic Celina Emmert Lara Dreher	U8/U10 Jg.2010 – 2013	Mittwoch 17:30 - 19:00 Freitag 17:00 - 18:30	Großsporthalle Großsporthalle	Kinderleichtathletik
<u>Tobias Hochstein</u> tobi@hochstein.de 0174-5414278 Maja Schweinsberg Vanessa Herrmann Denis Özalp	U12/U14 Jg. 2006 – 2009	Montag 17:15 - 18:45 Mittwoch 18:00 - 20:00 Freitag 17:00 - 19:00	Dürer Halle II Großsporthalle Großsporthalle	Einführung in die Disziplinen
Bernd Burow	U14 – U16	Montag ab 18.00	Dürer Halle II	Mittelstrecke
<u>Tobias Hochstein</u> tobi@hochstein.de 0174-5414278 Maja Schweinsberg Vanessa Herrmann Denis Özalp	U16 – U20; Männer/Frauen Jg. 2005 und älter	Montag 18:00 - 20:00 Mittwoch 18:00 - 20:00 Freitag 18.00 - 20:00	Dürer Halle II Großsporthalle Großsporthalle	Allg. athletische Ausbildung Wettkampftraining
Tobias Hochstein Denis Özalp	U18 – U20; Männer/Frauen	Dienstag 18:00 - 20:00 (Aktive&Jugend) Donnerstag 18:00 - 20:00 (Aktive)	Großsporthalle (Kraftraum) Großsporthalle (Kraftraum)	Krafttraining (nur nach voriger Absprache)
Wolfgang Terks	Ü 40	Mittwoch 20:00 - 22:00	Dürer Halle II	Gymnastik + Fitness
Peter Schmit peterschmit@t-online.de Rainer Schirmer	Alle	Montag Ab 17.15 Mittwoch ab 17.15 Freitag ab 17.15	Parkplatz Lucas-Cranach-Straße Parkplatz Lucas-Cranach-Straße TVH Heim	Lauftraining
Dejan Runjaic	Alle	Montag 20.00-21.30	Dürer-Halle II	Gymnastik + Fitness
Norbert Weishaupt	Alle	Donnerstag 20.15 - 22.00	A.-Dürer Halle I	Gymnastik
Norbert Weishaupt	Alle	Samstag ab 14.30	Parkplatz Waldschwimmbad	Laftreff

Altersklasseneinteilung 2019

U 6	Jahrgänge 2015 – 2014
U 8	Jahrgänge 2013 – 2012
U 10	Jahrgänge 2011 – 2010
U 12	Jahrgänge 2009 – 2008
U 14	Jahrgänge 2007 – 2006
U 16	Jahrgänge 2005 – 2004
U 18	Jahrgänge 2003 – 2002
U 20	Jahrgänge 2001 – 2000
Männer / Frauen	Jahrgänge 1999 – 1989
Senioren/innen	Jahrgänge 1988 und älter