

## Trainingstermine Wintersaison 2019 / 2020

gültig ab 14.10.2019

Schüler U10 / U12 / U14 / U16

Verantwortung U10/U12: Julia Schröder; U14/U16: Nils Merten

Tag	Stützpunkt	Uhrzeit	Altersklasse	Ort	Trainer
Montag	Derendingen	16.35 - 18.00	U10 / U12	Feuerhägle	Berenice Stein, Theresa Wildmann
Montag	U14/U16	17.00 - 18.30	U 14 / U16	PHA	Lukas Weiß
Montag	U16	18.00 - 19.15	U16	PHA	Melanie Grimm (Stabhoch)
Mittwoch	Derendingen	16.30 - 18.00	U 10 / U12	Feuerhägle	Lisa Fuchs, Maren Kurz
Mittwoch	Lustnau	17.00 - 18.30	U10 / U12	Turnhalle Lustnau	Gerd Brenner, Nadja Stivala
Mittwoch	Nordstadt	17.15 - 18.45	U10 / U12	GSS	Julia Schröder, Madeleine Wheeler
Mittwoch	Lauf	18.00 - 20.00	U16 / U18	SV Stadion / PHA	Uli Böckle
Donnerstag	Derendingen	16.35 - 18.00	U 12	Feuerhägle	??
Donnerstag	Derendingen	18.00 - 19.30	U14 / U16	Feuerhägle	Lukas Weiß, Angela Wondratschek (Wurf)
Freitag	Innenstadt	16.00 - 17.15	U10 / U12	Hepperhalle	Julia Schröder, Lukas Wiesner
Freitag	U 14	17.30 - 19.30	U14 / U16	Hepperhalle	Nils Merten, Julia Rall
Freitag	Lauf	17.30 - 19.30	U16 / U18	PHA	Uli Böckle

GSS: Geschwister-Scholl-Schule; IfS: Stadion Sportinstitut; PHA: Paul-Horn-Arena

### Aktive & Jugend

U18 Mehrkampf

	Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Samstag
Ort	PHA	PHA	PHA	PHA	PHA / IfS
Uhrzeit	17.15 - 19.30	17.30 - 19.30	17.00 - 19.15	16.15 - 18.15	Nach Vereinbarung
Trainer	M. Grimm / F. Vogt	M. Grimm / F. Vogt	M. Grimm / F. Vogt	M. Grimm / F. Vogt	M. Grimm / F. Vogt

U20 Sprint / Weit / Drei

	<b>Montag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>		
Ort	PHA	PHA	Feuerhägle		
Uhrzeit	18.30 – 20.00	17.30 – 19.30	18.00 – 20.00		
	Sprint / Sprung	Sprint / Sprung	Kraft		
Trainer	Lukas Weiß	Lukas Weiß, Peter Rapp	Lukas Weiß		

alle Altersklassen ab U18 - Wurf

	<b>Dienstag</b>	<b>Donnerstag</b>
Ort	SV / PHA	Feuerhägle
Uhrzeit	17.30 – 20.00	17.30 – 19.30
Trainer	Angela Wondratschek	Angela Wondratschek

U16 / U18 / U20 / Aktive Lauf / Langsprint

	<b>Montag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>Altersklasse</b>	<b>U20 und älter</b>	<b>U20 und älter</b>	<b>U16/U18</b>	<b>U16 / U18</b>	
<b>Ort</b>	PHA	SV-Stadion / PHA	SV-Stadion / PHA	PHA / SV	IfS
<b>Uhrzeit</b>	18.00-20.00	18.00 – 20.00	18.00 – 20.00	17.30 – 19.30	10.30 – 12.00
<b>Trainer</b>	I. Baumann/H. Tietze	I. Baumann	I. Baumann / U. Böckle	U. Böckle	I. Baumann / U. Böckle

## Senioren

Tag	Ort	Uhrzeit	Trainer	Inhalt
Montag	Feuerhägle	20.00 - 21.00	Uli Wenmakers	Kraft
Dienstag	IfS	18.00 - 20.00	Gerold Knisel	Tempoläufe
Mittwoch	Hepperhalle	19.30 - 22.00	Christian Wolf, Gerold Knisel	Lauf, Spiel, Kräftigung
Donnerstag	Feuerhägle	20.00 - 22.00	Dieter Göhring, Uli Böckle	Basketball, Zirkeltraining
Freitag	Feuerhägle	20.00 - 21.00	Uli Wenmakers	Kraft
Samstag	Sand, Laufftreff	15.00 - 16.30	Post-SV	Dauerläufe, 8-12 km
Sonntag	Sand, Laufftreff	9.00 - 11.00	Post-SV	Dauerläufe, 15 -19-23 km