

SOMMER-Trainingsplan (Bis zu den Herbstferien)

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Trainer*in	Ort
Montag	18:00-20:00	Leistungsstraining (ab 14 Jahre)	Anne-Sophie Huber	Elzstadion
	18:00-20:00	Leistungsstraining Sprint + Ausdauer (ab 16 Jahre)	Philipp Parzer	Elzstadion
Dienstag	17:30-18:30	Koronargruppe Mosbach → findet zurzeit nicht statt!	Carola Bärmann	Clemens-Brentano-Schule (Halle)
	18:00-20:00	Allg. Leichtathletiktraining (ab 12 Jahre)	Günter Muser	Elzstadion
	18:00-20:00	Stabhochsprung- + Mehrkampftraining (alle ab 10 Jahre)	Alina Baumann	Elzstadion
	18:00-19:30	Leistungsstraining (ab 14 Jahre) (nach Absprache)	Anne-Sophie Huber	Elzstadion
Mittwoch	18:00-19:00	Koronargruppe Dallau	Anke Frey / Dr. med. Helen Baumbusch	Schulturnhalle Dallau
Donnerstag	18:00-19:45	Nachwuchstraining 1 (10-14 Jahre)	Robert Haag	Elzstadion
	18:00-20:00	Allg. Leichtathletiktraining (ab 12 Jahre)	Günter Muser	Elzstadion
	18:00-20:00	Stabhochsprung- + Mehrkampftraining (alle ab 10 Jahre)	Helmut Mittelhammer	Elzstadion
	18:00-20:00	Leistungsstraining (ab 14 Jahre)	Anne-Sophie Huber	Elzstadion
	20:00-21:00	Gymnastikgruppe (Frauen)	Bettina Weber-Geißelhardt	Schulturnhalle Dallau
Freitag	15:00-16:30	Kinderleichtathletik 1 (5-7 Jahre)	Michelle Bauer	Elzstadion
	16:30-18:00	Kinderleichtathletik 2 (8-10 Jahre)	Michelle Bauer	Elzstadion
	15:30-17:30	Mehrkampftraining (alle ab 10 Jahre) (nach Absprache)	Gerd Eggert	Elzstadion
	17:30-19:00	Gymnastikgruppe (Frauen und Männer)	Günter Muser	Gymnastikhalle Elzstadion
Samstag	10:00-12:00	Leistungsstraining (ab 14 Jahre)	Anne-Sophie Huber	Elzstadion
Sonntag	10:30-12:00	Stabhochsprung- + Mehrkampftraining (alle ab 10 Jahre)	Helmut Mittelhammer	Elzstadion
	10:30-12:00	Athletiktraining (Bezahlangebot)	Anke Mörsberger / Marius Martin	Sporthalle VfK Diedesheim
	18:00-19:30	Schwimmtraining Leistungsgruppe Triathlon	Anette Weigler	Hallenbad Mosbach
	19:30-20:30	Schwimmtraining Breitensport/Triathlon	n.n.	Hallenbad Mosbach