



## SOMMER-Trainingsplan (bis zu den Herbstferien)

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Trainer*in	Ort
<b>Montag</b>	16:30-18:00	Nachwuchstraining 2 (10-13 Jahre)	Lara-Sophie Gräff	Elzstadion
	18:00-20:00	Leistungstraining (ab 14 Jahre)	Anne-Sophie Huber	Elzstadion
	18:00-20:00	Leistungstraining Sprint + Ausdauer (ab 16 Jahre)	Philipp Parzer	Elzstadion
<b>Dienstag</b>	17:30-18:30	Senioren-sport	Carola Bärmann	Clemens-Brentano-Schule
	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
	18:00-20:00	Leistungstraining (ab 14 Jahre) (nach Absprache)	Anne-Sophie Huber	Elzstadion
<b>Mittwoch</b>	18:00-19:00	Koronargruppe Dallau	Anke Frey / Dr. med. Helen Baumbusch	Schulturnhalle Dallau
<b>Donnerstag</b>	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	Leistungstraining (ab 14 Jahre)	Anne-Sophie Huber	Elzstadion
	20:00-21:00	Gymnastikgruppe (Frauen)	Bettina Weber-Geißelhardt	Schulturnhalle Dallau
<b>Freitag</b>	15:00-16:30	Kinderleichtathletik 1 (3-5 Jahre)	Michelle Bauer	Elzstadion
	16:30-18:00	Kinderleichtathletik 2 (6-7 Jahre)	Michelle Bauer	Elzstadion
	16:30-18:00	Kinderleichtathletik 3 (8-9 Jahre)	Nele Schneider / Ronja Radetzki	Elzstadion
	15:30-17:00	Nachwuchstraining 2 (10-13 Jahre)	Philipp Parzer	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
	<b>Samstag</b>	10:00-12:00	Leistungstraining (ab 14 Jahre)	Anne-Sophie Huber
<b>Sonntag</b>	10:30-12:00	Stabhochsprung- + Mehrkampftraining (alle ab 10 Jahre)	Helmut Mittelhammer	Elzstadion