

# LG Rüsselsheim

## Trainingsplan Winter 2020/21

gültig ab 15. Oktober (Stand: 30.09.20)

Trainer	Jahrgang	Zeit	Ort	Trainingsangebot
Christina Groh Hanna Terks	Minis bis 5 Jahre Jg. 2015 – 2017	Montag 16:30 - 17:30	Dürer Halle II	Spieleleichtathletik
Raika Leonberger Yasmin Touzini	U8/U10 Jg.2012 – 2015	Montag 17:00 - 18:30	Dürer Halle II / Horlache	Kinderleichtathletik
		Freitag 17:00 - 18:30	Großsporthalle	
Tobias Hochstein Denis Özalp Annika Knust Maja Schweinsberg	U12/U14 Jg. 2008 – 2011	Montag 17:00 - 18:30	Stadion	Einführung in die Disziplinen, Wettkampftraining
		Mittwoch 17:00 - 18:30	Großsporthalle/ SG Eintracht	
		Freitag 17:00 - 18:30	Großsporthalle/ SG Eintracht	
		Samstag Nach Absprache	Stadion	Leistungstraining/ Ausweichtraining
Bernd Burow	U14 – U18	Montag 18.00 – 19:30	Dürer Halle II / Horlache	Mittelstrecke
Tobias Hochstein Tom Ehser Denis Özalp Maja Schweinsberg	U16 – U20; Männer/Frauen Jg. 2006 und älter	Montag 18:00 - 20:00	Stadion	Allg. athletische Ausbildung, Wettkampftraining
		Mittwoch 18:00 - 20:00	Großsporthalle/ SG Eintracht	
		Freitag 18.00 - 20:00	Großsporthalle/ SG Eintracht	
		Samstag Nach Absprache	Stadion	Leistungstraining/ Ausweichtraining
Tobias Hochstein Denis Özalp Annika Knust	U16 – U20; Männer/Frauen	Dienstag 18:00 – 19:00 (9) 19:00 – 20:00 (10)	Großsporthalle (Kraftraum)	Krafttraining (nur nach voriger schriftlicher Anmeldung pro Trainingsblock)
		Donnerstag 18:00 – 19:00 (9) 19:00 – 20:00 (10)	Großsporthalle (Kraftraum)	
Wolfgang Terks	Ü 40	Mittwoch 20:00 - 22:00	Dürer Halle II	Gymnastik + Fitness
Peter Schmit <a href="mailto:peterschmit@t-online.de">peterschmit@t-online.de</a> Rainer Schirmer	Alle	Montag Ab 17:15	Parkplatz Lucas- Cranach-Straße	Lauftraining
		Mittwoch ab 17:15	Parkplatz Lucas- Cranach-Straße	
		Freitag ab 17:15	TVH Heim	
Dejan Runjaic	Alle	Montag 19:30 -21:00	Dürer-Halle II	Gymnastik + Fitness
Angelika Wust	Alle	Donnerstag 20:15 – 22:00	A.-Dürer Halle I	Gymnastik
Joachim Eckoff	Alle	Samstag ab 14:30	Parkplatz Wald- schwimmbad	Lauftreff

**Probetrainings sind nur nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung durch die sportliche Leitung möglich ([info@lq-ruesselsheim.de](mailto:info@lq-ruesselsheim.de))**