

LG Rüsselsheim

Trainingsplan Winter 2022/23

gültig ab 31. Oktober (Stand: 19.10.22)

Jahrgang	Zeit	Ort	Trainer	Trainingsangebot
Minis bis 5 Jahre Jg. 2018 – 2020	Montag 16:30 - 17:30	Dürer Halle II	Samira Haas Linda Tiesel	Spieleleichtathletik
U8/U10 Jg. 2014 – 2017	Montag 17:30 - 19:00	Dürer Halle II	Thomas Hinkel Tim Heinen Victoria Senyuk Samira Haas	Kinderleichtathletik
	Freitag 17:30 - 19:00	Großsporthalle		
U12/U14 Jg. 2010 – 2013	Montag 17:00 - 18:30	Stadion	Tobias Hochstein Annika Knust Maja Schweinsberg Neele Ueckermann	Wettkampftraining Leistungsgruppe Mi & Fr bis 19Uhr
	Mittwoch 17:00 - 18:30	Stadion		
	Freitag 17:00 - 18:30	Großsporthalle/ SG Eintracht		
	Samstag 10:30 – 12:30	Stadion		Leistungstraining
U16 – U20; Männer/Frauen Jg. 2009 und älter	Montag 18:00 - 20.00	Stadion	Tobias Hochstein Tom Ehser Maja Schweinsberg Manuela Kleemann	Allg. athletische Ausbildung, Wettkampftraining
	Mittwoch 18:00 - 20:00	Stadion		
	Freitag 18.00 - 20:00	Großsporthalle/ SG Eintracht		
	Samstag 10:30 – 12:30	Stadion		Leistungstraining
U16 – U20; Männer/Frauen	Dienstag 17:30 – 20:00	Großsporthalle (Kraftraum)	Tobias Hochstein Annika Knust Simon Terks	Krafttraining (nur nach voriger schriftlicher Anmeldung)
	Donnerstag 17:30 – 20:00	Großsporthalle (Kraftraum)		
Ü 40	Mittwoch 20:00 - 22:00	Dürer Halle II	Wolfgang Terks	Gymnastik + Fitness
Alle	Montag Ab 17:15	Parkplatz Lucas- Cranach-Straße	Peter Schmit peterschmit@t-online.de Rainer Schirmer	Lauftraining
	Mittwoch ab 17:15	Parkplatz Lucas- Cranach-Straße		
	Freitag ab 17:15	TVH Heim		
Alle	Donnerstag 19:30 – 20:30	A.-Dürer Halle I	Tina Kornet	Gymnastik
Alle	Samstag ab 14:30	Parkplatz Wald- schwimmbad	Joachim Eckoff	Lauffreß

Gruppeneinteilung:

U8: 2017-2016
U10: 2015-2014
U12: 2013-2012
U14: 2011-2010

U16: 2009-2008
U18: 2007-2006
U20: 2005-2004
U23: 2003-2001
Aktive: ab 2003

Probetrainings sind nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung durch die sportliche Leitung möglich (info@lq-ruesselsheim.de)