

LG Rüsselsheim

Trainingsplan Winter 2023/24

gültig ab 30.10 (Stand: 25.09.23)

Jahrgang	Zeit	Ort	Trainer	Trainingsangebot
Minis bis 5 Jahre Jg. 2019 – 2021	Montag 16:45 - 17:45	Dürer Halle II	Samira Haas Linda Tiesel Larissa Rippin	Spieleleichtathletik
U8/U10 Jg.2015 – 2018	Dienstag 17:30 - 19:00	Helen-Keller- Schule	Thomas Hinkel Victoria Senyuk Samira Haas Simon Terks	Kinderleichtathletik
	Freitag 17:30 - 19:00	Großsporthalle		
U12/U14 Jg. 2011 – 2014	Montag 17:00 - 18:30	Dürer Halle II	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. 2010 und älter	Montag 18:00 - 20:00	Dürer Halle II	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 18:00 – 20:00	Großsporthalle (Kraftraum)	Tobias Hochstein Annika Knust Simon Terks	Krafttraining (nur nach voriger schriftlicher Anmeldung)
	Donnerstag 18:00 – 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	Lauffreff

Gruppeneinteilung:

U8: 2018-2017
U10: 2016-2015
U12: 2014-2013
U14: 2012-2011

U16: 2010-2009
U18: 2008-2007
U20: 2006-2005
U23: 2004-2002
Aktive: ab 2004

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