



## Trainingszeiten LA Spvgg. Herten Winter 07.11.2011 - 30.03.2012



Gruppe	Alter/Inhalt	Tag	Zeit	Trainer/in	Ort
Eltern / Kind	bis 5 Jahre (bis 2007)	Mi	16:00 - 17:00	Laura Vennes	Klaus-Bechtel-Sporthalle Teil 1 + 2
			17:00 - 18:00		
Kinder U8 (Bambinis)	5 - 7 Jahre (2005 - 2007)	Fr	16:00 - 17:30	Rossana Berge, Franziska Mlodzian	GSH, kleine Halle
Kinder U10	8 - 9 Jahre (2003/2004)	Mo	16:30 - 18:00	Petra Bode, Miriam Egner	GSH
		Mi		Petra Bode, Robin Bode	
Kinder U12	10 - 11 Jahre (2001/2002)	Mo	16:30 - 18:00	Jenny Schmidt, Luisa Lütkenhaus	GSH
		Mi			
Jugend U14	12 - 13 Jahre (1999/2000)	Mo	16:00 - 18:00	Kevin Fabis	Klaus-Bechtel-Sporthalle Teil 2 (bis 17:00 Teil 1+2)
		Mi	16:30 - 18:00	Sebastian Gronau	GSH, kleine Halle
		Fr	16:00 - 18:00	Sebastian Gronau	GSH, große Halle
Jugend U16, U18, U20 Junioren U23 Männer/Frauen	Sprint, Lauf, Sprung 14 - 29 Jahre (1983 - 1998)	Mo	18:00 - 20:00	Anja Bergermann / Helmut Gronau	Sportplatz "Über den Knöchel"
		Di			GSH, gr. Halle/Kraftraum
		Mi			GSH, gr. Halle
		Fr			GSH, gr. Halle
		So	10:30 - 12:30	Anja Bergermann / Helmut Gronau	Sportplatz "Über den Knöchel"
Sa	10:00 - 12:00	nach Absprache	Goetheschule I		
Jugend U16, U18, U20 Junioren U23 Männer/Frauen	Wurf 14 - 29 Jahre (1983 - 1998)	Mo	18:00 - 20:00	Wolfgang Bode: Wurf spezial	Kraftraum GSH
		Mi			GSH, gr. Halle/Kraftraum
		Fr			GSH, kl. Halle/Kraftraum
		Mi			GSH, gr. Halle/Kraftraum
		So	10:30 - 12:30	Wolfgang Bode: Wurf spezial	nach Absprache
Männer/Frauen	Wettkampf 30+ ab 30 Jahre (1982 und älter)	Mo	18:00 - 20:00	Helmut Gronau / Anja Bergermann	Sportplatz "Über den Knöchel"
		Fr	18:00 - 20:00		GSH, gr. Halle/Kraftraum
		So	10:30 - 12:30		Sportplatz "Über den Knöchel"
	Fitness/Spiel	Mi	20:00 - 22:00 19:00 - 20:30	Petra Gronau	Klaus-Bechtel-Sporthalle Teil 1 1.Mi im Monat Copa
Frauen / Männer	Walking/Nordic- Walking	Mo / Fr	16:00 - 17:30	Hans Wollschläger	Paschenbergsportplatz
		Mi	16:00 - 17:30		
		So	10:00 - 11:30		
Männer	Athletik / Spiel	Fr	18:00 - 20:00	Walter Marcinowski	Theodor-Heuss-Sporthalle
	Volleyball	Do	19:00 - 20:30	Peter Hoffmann	Städt. Gymnasium
	Tischtennis	Mo	17:30 - 19:30	Siegfried Reich	Knappenhalle
	Freizeitsportkreis	Mo	20:00 - 22:00	Manfred Bittner	Feigeschule
Senioren/innen	Gymnastik / Spiel	Mo Mi	18:00 - 20:00	Hans Wollschläger/Friedhelm Fortnagel	Knappenhalle
Frauen	Gymnastik	Di	16:30 - 18:30	Helga Rudkowski	Goetheschule I
	Gymnastik / Spiel	Do	20:00 - 22:00	Petra Kentschke	Klaus-Bechtel-Sporthalle Teil 1 + 2
	Gymnastik	Mo	20:00 - 22:00	Sonja Sankat	Feigeschule
Auskunft erteilt: Sportwartin Anja Bergermann, Tel. 0151-15101530					Stand: Januar 2012