



Trainingszeiten 2025/2026 – Winter

Wettkampfgruppen

Trainingsgruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Sprint/Kurzhürde	nach Absprache (Rüttgers)					
Langsprint/-hürde	nach Absprache (Quasten)					
Wurf	nach Absprache (Kugel, Diskus, Speer: Reimann; Hammer: Penert)					
Lauf	nach Absprache (Krumm)					
Sprung	nach Absprache (Weit/Dreisprung: Quasten; Stab: Ritte)					
U16	nach Absprache (Sprint/Sprung: Buhl; Wurf: Reimann; Stabhoch: Ritte; Lauf: Krumm)					

allgemeine Leichtathletik

ab M/W 30			19:30 – 21:00 Emmerich LA-Halle		19:30 – 21:00 Emmerich LA-Halle	
U18 – M/F		18:30 – 20:00 Münker LA-Halle			18:30 – 20:00 Emmerich LA-Halle	
U16 (2011 – 12)	18:30 – 20:00 Juchems/Thelen LA-Halle	17:00 – 18:30 Thelen Stadion		18:30 – 20:00 Juchems/Thelen LA-Halle		

Grundlagentraining

U14 (2013 – 14)	17:00 – 18:30 Thelen/Gehre Halle BKU			17:00 – 18:30 Thelen/Gehre LA-Halle	17:00 – 18:30 Thelen/Gehre LA-Halle	
U12 (2015 – 16)		17:00 – 18:30 Schroers/ Molderings LA-Halle		17:00 – 18:30 Schroers/ Molderings LA-Halle		

Kinderleichtathletik

U10 (2017 – 18)	15:30 – 17:00 Pilger LA-Halle 17:00 – 18:30 Janitzki Halle BKU		15:30 – 17:00 Pilger LA-Halle	15:30 – 17:00 Janitzki LA-Halle		
U8 (2019 – 20)	15:30 – 16:45 Pütz-Rühle LA-Halle	15:30 – 16:45 Pütz-Rühle LA-Halle				