



Trainingszeiten 2026 – Sommer (Stadion)

Leistungsgruppen

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; Hochsprung: Thelen; Stabhochsprung: Ritte)			
U16			nach Absprache (Sprint/Sprung: Buhl; Wurf: Strobel; Stabhochsprung: Ritte; Lauf: Krumm)			

Allgemeine Leichtathletik

ab M/W 30			19:30 – 21:00 Emmerich Stadion		19:30 – 21:00 Emmerich Stadion	
U18 – M/F		18:30 – 20:00 Münker Stadion			18:30 – 20:00 Emmerich Stadion	
U16 (09 – 10)	18:30 – 20:00 Juchems/ Thelen	17:00 – 18:30 Thelen		18:30 – 20:00 Juchems/ Thelen		

Grundlagentraining

U14 (11 – 12)	17:00 – 18:30 Thelen/Gehre			17:00 – 18:30 Thelen/Gehre	17:00 – 18:30 Thelen/Gehre	
U12 (13 – 14)		17:00 – 18:30 Schrörs-Runo, Molderings		17:00 – 18:30 Schrörs-Runo, Molderings		

Kinderleichtathletik

U10 (15 – 16)	15:30 – 17:00 Pilger	16:00 – 17:30 Janitzki	15:30 – 17:00 Pilger	16:00 – 17:30 Janitzki		
U8 (17 – 18)	15:30 – 16:45 Pütz-Rühle	15:30 – 16:45 Pütz-Rühle				