

# Wochenübersicht Leichtathletik

| MONTAG                                                                                                                                                                               | DIENSTAG                                                                                                                                                              | MITTWOCH                                                                                                                                                                    | DONNERSTAG                                                                      | FREITAG                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                      | ab 17:00<br><b>Grundlagen der Leichtathletik</b><br><b>Hinführung Schwerpunkt Lauf</b><br>Klaus Bohn<br><i>Sportanlage Helter Damm</i>                                | ab 17:00<br><b>Grundlagen der Leichtathletik</b><br><b>Hinführung Schwerpunkt Lauf</b><br>Klaus Bohn<br><i>Sportanlage Helter Damm</i>                                      |                                                                                 | ab 17:00<br><b>Grundlagen der Leichtathletik</b><br><b>Hinführung Schwerpunkt Lauf</b><br>Klaus Bohn<br><i>Sportanlage Helter Damm</i> |
| ab 17:00<br><b>Mehrkampfgruppe</b><br><b>Wir trainieren fürs</b><br><b>Deutsche Sportabzeichen</b><br>ohne Altersbegrenzung<br>Christian Angermann<br><i>Sportanlage Helter Damm</i> | 16:30-18:00<br><b>Grundlagen der Leichtathletik</b><br><b>Minis U6-U10</b><br>Fenja Einspanier<br>Greta Burghardt<br>Mathilda Bölle<br><i>Sportanlage Helter Damm</i> |                                                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                      | 16:00-18:00<br><b>Krafttraining Mix</b><br><i>Stadtsporthalle Krafttraining</i>                                                                                       |                                                                                                                                                                             | 18:00-21:00<br><b>Krafttraining Mix</b><br><i>Stadtsporthalle Krafttraining</i> |                                                                                                                                        |
| <b>Das Winterprogramm läuft</b><br><b>von November - März</b>                                                                                                                        | <b>Winter:</b><br>16:00-18:00<br><b>Grundlagen der Leichtathletik</b><br><b>Minis U6-U10</b><br><i>Stadtsporthalle</i>                                                | <b>Winter:</b><br>16:30-18:00<br><b>Grundlagen der Leichtathletik</b><br><i>Waldgelände</i><br><i>oder LA-Anlage</i><br><i>(je nach Wetterlage,</i><br><i>in Absprache)</i> |                                                                                 | <b>Winter:</b><br><i>Halle, Waldgelände</i><br><i>oder LA-Anlage</i><br><i>(je nach Wetterlage,</i><br><i>in Absprache)</i>            |
|                                                                                                                                                                                      | <b>Winter:</b><br><i>Halle, Waldgelände</i><br><i>oder LA-Anlage</i><br><i>(je nach Wetterlage,</i><br><i>in Absprache)</i>                                           |                                                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                        |

**WIR  
BEWEGEN  
DICH**

