

# TRAININGSPLAN WINTER 2018/2019



Gültig ab Montag, den 15.10.2018

Leichtathletikgemeinschaft Langen  
SSG und TVL  
www.lg-langen.de  
Stand 18/08/2018

Tag	Uhrzeit	Trainingsgruppe	Trainer/in	Trainingsort
Montag	17:50 - 18:45	Kinder U12 Jg. 2008 - 2009	C. Gullick Elternsupport <sup>1</sup>	Erich-Kästner-Schule
	18:45 - 20:00	Jugend U14/16 Wettkampfgruppe <sup>3</sup> Jg. 2004 - 2007	S. Ellinghausen K. Reuß M. Meister	Erich-Kästner-Schule
	20:00 - 21:30	Jugend U18 und älter Wettkampfgruppe <sup>3</sup>	S. Ellinghausen K. Reuß M. Meister	Georg-Sehring-Halle
Dienstag	18:00 - 19:00	Kinder/Jugend U12/U14 Laufgruppe Jg. 2006 - 2009	A. Judt Co-Trainer/in	Treffpunkt Naturfreundehaus Oberer Steinberg
Mittwoch	17:30 - 19:00	KiLa-Liga U10/U12 Wettkampfgruppe <sup>2</sup> Jg. 2008-2011	A. Judt S. Bokeloh	Wallschule
	18:30 - 20:00	Jugend U14/U16/U18/U20 Leistungsgruppe <sup>4</sup> Jg. 2000 - 2007	S. Ellinghausen K. Reuß	Dreieich-Schule (kleine Halle)
	20:00 - 21:00	Jedermänner/frauen	H. Jähnert	Dreieich-Schule (kleine Halle)
Donnerstag	17:00 - 18:00	Kinder U8 Jg. 2012 - 2013	I. Schmidt P. Vinzenz	Albert- Schweitzer- Schule
	17:30 - 19:00	Kinder U10 Jg. 2010 - 2011	A. Esser- Hergenröther Elternsupport <sup>1</sup>	Albert-Einstein- Schule
	19:00 - 20:30	Jugend U14 und älter Freizeitgruppe <sup>5</sup> Jg. 2000 - 2007	M. Meister	Albert-Einstein- Schule
	18:15 - 19:45	Senioren/innen	H. Rambow	Dreieich-Schule (kleine Halle)
Freitag	17:00 - 18.30	Jugend U14/16 Wettkampfgruppe <sup>3</sup> Jg. 2004 - 2007	A. Judt S. Bokeloh	Adolf- Reichwein- Schule
Samstag	Ab 10:00	Jugend U16 und älter	M. Meister	SSG Sportplatz und Kraftraum

<sup>1</sup> Es muss mind. ein Elternteil während des gesamten Trainings anwesend sein. Der Elternsupport muss innerhalb der Elternschaft organisiert werden.

<sup>2</sup> Auf Trainer/inneneinladung – regelmäßige Teilnahme an der KiLa-Liga verpflichtend

<sup>3</sup> Voraussetzung Wettkampfgruppe: mind. KM-Teilnahme im Sommer 2018

<sup>4</sup> Voraussetzung Leistungsgruppe: mind. Top3-Platzierung bei KM im Sommer 2018

<sup>5</sup> Für Athlet/innen ohne WK-Ambitionen/-Erfahrungen