

# TRAININGSPLAN WINTER 2025/2026

Gültig ab Montag, den 20.10.2025

Leichtathletikgemeinschaft Langen  
SSG und TVL  
www.LG-Langen.de  
Stand 20/10/2025



Tag	Uhrzeit	Trainingsgruppe	Trainerteam	Trainingsort
<b>Montag</b>	17:50 – 18:45	<b>Kinder U10 Grundlagentraining Jahrgang 2017</b>	F. Heil M. Nastos H. Weiß	Erich-Kästner-Schule
	18:45 – 20:00	<b>Jugend WK U14+ Jahrgänge 2014 und älter</b>	M. Meister	Erich-Kästner-Schule
	20:00 – 20:30	<b>Jugend WK U14+ Jahrgänge 2014 und älter</b>	M. Meister	Kraftraum SSG nach Bedarf
	20:00 – 22:00	<b>Masters Ü35</b>	S. Bokeloh M. Itter	Sportpark Oberlinden Große Halle
<b>Mittwoch</b>	17:00 – 18:00	<b>Kinder U8 KILA-Training Jahrgänge 2019 - 2020</b>	F. Lenz M. Nastos	Geschwister-Scholl-Schule
	17:30 – 18:30	<b>Kinder U10 KILA-Training Jahrgänge 2017 - 2018</b>	F. Heil H. Weiß	Wall-Schule
	18:30 – 20:00	<b>Jugend WK U14+ Jahrgänge 2014 und älter nach Einladung</b>	S. Bokeloh	Dreieichschule (kleine Halle)
<b>Donnerstag</b>	17:30 – 19:00	<b>Kinder U12 Grundlagentraining Jahrgänge 2015 - 2016</b>	A. Esser-Hergenröther J. Lössner	Albert-Einstein-Schule
	18:30 – 20:00	<b>Jugend Freizeit U14+ Jahrgänge 2012 und älter</b>	M. Kripp M. Lau	Dreieichschule (kleine Halle)
<b>Freitag</b>	16:00 – 17:00	<b>Kinder U6 Jahrgänge 2021 - 2022</b>	E. Heiland L. Loch M. Loch	Albert-Einstein-Schule (Gymnastikhalle)
	15:45 – 16:45	<b>Kinder U8 Grundlagentraining Jahrgänge 2019 - 2020</b>	L. Buschjäger F. Heil H. Weiß	Sportpark Oberlinden Einfeldhalle
	17:00 – 18:00	<b>Kinder U10 Grundlagentraining Jahrgang 2018</b>	F. Heil M. Nastos H. Weiß	Sportpark Oberlinden Einfeldhalle
	17:00 – 18:30	<b>Jugend WK U14+ Jahrgänge 2014 und älter nach Einladung</b>	S. Bokeloh	Sportplatz SSG
	17:00 – 18:30	<b>Kinder U12 KILA-Training Jahrgänge 2015 - 2016</b>	D. Lamberti F. Lenz	Adolf-Reichwein-Schule
	18:30 – 20:00	<b>Masters Ü35</b>	S. Bokeloh	Sportplatz SSG
<b>Samstag</b>	11:00 – 12:00	<b>Kinder U10 + U12 Laufgruppe Jahrgänge 2015 - 2018</b>	M. Itter	Naturfreundehaus „Am Steinberg“ oder Sportplatz SSG

**!!! Der Wechsel in die neuen Altersklassen gilt erst ab KW46 – also ab dem 10.11.2025 !!!**