



Training der Leichtathleten Winter 2018/2019

(Oktober 2018 bis Ostern 2019)

Disziplin		Wann?	Gruppe	Trainer	Wo?
Grundlagen-training	Mehrkampf (Sprung, Wurf, Fitness)	Mo. 16:00 – 17:30 Uhr	U14 / U16 / U18	Adrian Schürmann Tapio Linnemöller	Besselgymnasium
	Mehrkampf (Sprung, Wurf, Fitness)	Do. 16:00 - 17:30 Uhr			
	Kraft	Fr. 13:30 - 15:00 Uhr			
Kinder-leichtathletik	Spas an der Bewegung und allgem. Grundlagen	Di 15:30 – 17:00 Uhr	U8 / U10 / U12	Heidi Beuke-Meyer Manfred Katzer	Kampahalle
	Bewegung für die Jüngsten	Do 16:00 - 17:15 Uhr	U8 / U6	Heidi Beuke-Meyer	Hohenstaufenschule
Sprint (inkl. Hürdensprint)	kurz (bis 110 m)	Di. 18:30 - 20:00 Uhr	U14 / U16 / U18	Tapio Linnemöller	Kampahalle
	lang (bis 400m)	20:00 - 22:00 Uhr Mi. 15:30 - 17:00 Uhr			
Sprint und allgemeine Fitness	Sprint von 100m bis 400m, Workout und Fitness	Mo 20:00 - 22:00 Uhr Do 18:30 - 20:30 Uhr Fr. 18:00 – 20:00 Uhr	Erwachsene	Jan Scheidemann	
Mehrkampf, Sprung bzw. Wurf	offen, bitte Absprache mit A. Schulte	Mi. 20:30 - 22:00 Uhr	offen	offen	Kampahalle
Laufen	Mittelstrecke und mehr	Einstiegsgruppe (nach Vereinbarung)	Erwachsene / U20 / U18	Wolfgang Vehlewald	Weserstadion
	Mittelstrecke und mehr	Leistungsgruppe (nach Vereinbarung)			
	Lauftraining für Kinder	Fr. 15:30 -16:30 Uhr	U14 / U12	Manfred Katzer	
	Langlauf	Mi 18:00 – 19:45Uhr	Erwachsene / U20	Hartmut Engel	



Kontakt:

Adrian Schürmann
Tapio Linnemöller
Hartmut Engel
Wolfgang Vehlewald
Heidi Beuke-Meyer
Manfred Katzer
Achim Schulte
Jan Scheidemann

adrianschuermann@googlemail.com
linnemoeller@googlemail.com
hartmut.engel@teleos-web.de
wolfgang.vehlewald@gmx.de
heidi.beuke-meyer@web.de
katzer-minden@t-online.de
leichtathletik@sv1860minden.de
jan.scheidemann@googlemail.com

Leichtathletiksparte im SVM:
leichtathletik@sv1860minden.de