

## Trainingstermine Wintersaison 2018 / 2019

### Schüler U10 / U12 / U14

Tag	Stützpunkt	Uhrzeit	Altersklasse	Ort	Trainer
Montag	Derendingen	16.35 - 18.00	U10/U12	Feuerhägle	B. Stein, T. Wildmann
Montag	U14	17.30 - 19.00	U 14	PHA	N.N.
Mittwoch	Derendingen	16.45 - 18.10	U 10	Feuerhägle	Nils Merten, Madlen Greis
Mittwoch	Lustnau	17.00 - 18.30	U10/U12	Turnhalle Lustnau	Gerd Brenner, Nadja Stivala
Mittwoch	Nordstadt	17.15 - 18.45	U10/U12	GSS	Julia Schröder
Mittwoch	Lauf	18.00 - 20.00	U14, U16	SV Stadion / PHA	Isabelle Baumann, Uli Böckle
Donnerstag	Derendingen	16.35 - 18.00	U 12	Feuerhägle	J. Hoffmann
Donnerstag	Derendingen	18.00 - 19.30	U14 / U16	Feuerhägle	J. Krämer
Freitag	Innenstadt	16.00 - 17.15	U10 / U12	Hepperhalle	M. Grimm, F. Vogt, J. Rall
Freitag	U 14	17.30 - 19.15	U14	Hepperhalle	M.Grimm

GSS: Geschwister-Scholl-Schule; IfS: Stadion Sportinstitut; PHA: Paul-Horn-Arena

### Aktive & Jugend

#### U16 / U18 Mehrkampf

	Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag	Samstag
Ort	PHA	PHA	PHA	Hepperhalle	PHA / IfS
Uhrzeit	17.15 - 19.30	17.00 - 19.00	17.00 - 19.15	17.30 - 19.30	Nach Vereinbarung
Trainer	M. Grimm / F. Vogt	M. Grimm / F. Vogt	M. Grimm / F. Vogt	M. Grimm / F. Vogt	M. Grimm / F. Vogt

U 16 / U18 / U20 Sprint / Weit / Drei

	<b>Montag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	
Ort	PHA	PHA	IfS	PHA	
Uhrzeit	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	18.00 - 20.00	17.30 - 19.30	
	Stab/Hürde / Sprung	Sprünge/Sprint/Hürde	Kraft	Weit / Hürde	
Trainer	Lukas Weiss	Lukas Weiss, Peter Rapp	Lukas Weiss	Julia Schröder	

alle Altersklassen ab U18 - Wurf

	<b>Dienstag</b>	<b>Donnerstag</b>
Ort	SV / PHA	Feuerhägle
Uhrzeit	17.30 - 20.00	17.30 - 19.30
Trainer	Angela Wondratschek	Angela Wondratschek

U16 / U18 / U20 / Aktive Lauf / Langsprint

	<b>Montag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
Ort	PHA	SV-Stadion / PHA	PHA / SV	IfS
Uhrzeit	18.00-20.00	18.00 - 20.00	17.30 - 19.30	10.30 - 12.00
Trainer	I. Baumann/H. Tietze	I. Baumann / U. Böckle	U. Böckle	I. Baumann / U. Böckle

## Zehnkampf

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
Ort	PHA	SV oder PHA	PHA	Feuerhägle	PHA
Uhrzeit	18.00-20.00	17.30 - 20.00	18.00 - 20.00	19.30 - 22.00	17.00 - 19.00
Inhalt	Stabhoch	Wurf	Weit/Kugel	Kraft	
Trainer	Meli Grimm	Angela Wondratschek	Peter Rapp		

## Senioren

<b>Tag</b>	<b>Ort</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Trainer</b>	<b>Inhalt</b>
Montag	Feuerhägle	20.00 - 21.00	Uli Wenmakers	Kraft
Dienstag	IfS	18.00 - 20.00	Gerold Knisel	Tempoläufe
Mittwoch	Hepperhalle	19.30 - 22.00	Christian Wolf, Gerold Knisel	Lauf, Spiel, Kräftigung
Donnerstag	Feuerhägle	20.00 - 22.00	Dieter Göhring, Uli Böckle	Basketball, Zirkeltraining
Freitag	Feuerhägle	20.00 - 21.00	Uli Wenmakers	Kraft
Samstag	Sand, Lauffreff	15.00 - 16.30	Post-SV	Dauerläufe, 8-12 km
Sonntag	Sand, Lauffreff	9.00 - 11.00	Post-SV	Dauerläufe, 15 -19-23 km