

VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.

Trainingsplan Winter 2023

Oktober - Dezember

Trainingsgruppe	Alter	Gruppenleiter	Trainer / Helfer	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kontakt	
Kinderleichtathletik									
Kinderlaufschule	3 - 4 Jahre <small>in Begleitung eines Erwachsenen</small>	Marc Gelhaus Inga Hense	Alina Taube				Grundschule an der Maarbrücke 17.00 - 18.30 Uhr	marc.gelhaus@vflbochum-la.nrw Inga.hense@vflbochum-la.nrw	0177 7480536 0177 8391196
Kinder U6 Kinder U8	4* - 7 Jahre <small>*in Begleitung eines Erwachsenen</small>	Svenja Schulte	Jost Bachmann Viviane Götten Alea Jägersberg Yahya Tekin	Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 17.00 - 18.30 Uhr		Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 17.00 - 18.30 Uhr		svanja.schulte@vflbochum-la.nrw	
Kinder U8 Kinder U10 Kinder U12	7 - 10 Jahre	Jan Heinrich	Emma Bachmann	Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr			Turnhalle Moritz-Fiege-Straße 9 17.00 - 18.30 Uhr	jan.heinrich@vflbochum-la.nrw	0160 2287396
		Mechthild Körner	Adela Weinhart Yahya Tekin	Turnhalle Moritz-Fiege-Straße 9 17.00 - 18.30 Uhr			Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr	mechthild.koerner@vflbochum-la.nrw	0151 11639541
Bewegungsorientiertes Training									
Kinder U12 Jugend U14	10 - 14 Jahre	Simon Marciniak	Paul Hofmann	Turnhalle Moritz-Fiege-Straße 9 18.30 - 20.00 Uhr		Leichtathletikplatz Rundsporthalle 18.30 - 20.00 Uhr		simon.marciniak@vflbochum-la.nrw	
Jugend WU16 Jugend WU18	14 - 18 Jahre	Frauke Spitzer		Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 18.00 - 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 18.00 - 19.30 Uhr		frauke.spitzer@vflbochum-la.nrw	0234 9735602 0160 97723105
Jugend MU16 Jugend MU18 Jugend U20 Aktive	Ab 14 Jahren	Sebastian Timpe	Jan Hendrik Behring Bertram Hense	Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 18.30 - 20.00 Uhr		Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 18.30 - 20.00 Uhr		sebastian.timpe@vflbochum-la.nrw jan.behring@vflbochum-la.nrw bertram.hense@vflbochum-la.nrw	0160 5563569 0176 55438903 0234 308809
Langlaufgruppe	Ab 16 Jahren	Jonas Wagner		Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		jonas.wagner@vflbochum-la.nrw	0157 89366464
Wettkampforientiertes Training									
Allgemeine Leichtathletik Sprint / Sprung	Ab 10 Jahre nach Absprache	Jan Heinrich	Yining Tian		Sprint/Sprung Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 18.00 - 19.30 Uhr		Allgemeine Leichtathletik Turnhalle Moritz-Fiege-Straße 9 18.30 - 20.00 Uhr	jan.heinrich@vflbochum-la.nrw	
Laufgruppe		Jan Hense Fabian Proff		U16/U18/U20/Aktive Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 18.00 - 19.30 Uhr	U12/U14 Leichtathletikplatz / Rundsporthalle 18.00 - 19.30 Uhr			jan.hense@vflbochum-la.nrw fabian.proff@vflbochum-la.nrw	
Wurfgruppe	Ab 12 Jahre nach Absprache	Jan Hendrik Behring			Turnhalle Agnesstraße 18.00 - 19.30 Uhr		Kraftraum Rundsporthalle 18.00 - 19.30 Uhr	jan.behring@vflbochum-la.nrw	0176 55438903
Gesundheitssport									
Nordic Walking	jedes Alter	Wolfgang Neumann	Sandra Bruijnes	Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		wolfgang.neumann@vflbochum-la.nrw sandra.bruijnes@vflbochum-la.nrw	0234 771561 0151 21231025

Stand: 30.09.2023