

VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.

Trainingsplan Winter 2024/25

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	Leichtathletikplatz 17.00 – 18.00 Uhr			An der Maarbrücke 17.00 – 18.00 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	Viviane Götten Alea Jägersberg Yahya Tekin Emma Bachmann	Rundsporthalle/ Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr		Rundsporthalle/ Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr		svnja.schulte@vflbochum-la.nrw
Bewegungsorientiertes Training								
Kinder U8 Kinder U10 Kinder U12	7 - 11 Jahre	Jan Heinrich Mechthild Körner	Adela Weinhart Emma Bachmann Natalie Domek	Halle Moritz-Fiege-Str. 17.00 - 18.30 Uhr			Halle Moritz-Fiege-Str. 17.00 - 18.30 Uhr	jan.heinrich@vflbochum-la.nrw mechthild.koerner@vflbochum-la.nrw 0151 11639541 0234 5927171
Kinder U12 Jugend U14	11 - 14 Jahre	Simon Marciniak	Janine Lins Yining Tian	Halle Moritz-Fiege-Str. 18.30 - 20.00 Uhr		Rundsporthalle 18.30 - 20.00 Uhr		simon.marciniak@vflbochum-la.nrw
Jugend WU16 Jugend WU18	14 - 18 Jahre	Frauke Spitzer		Rundsporthalle 18.30 – 20.00 Uhr		Rundsporthalle 18.30 – 20.00 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		Rundsporthalle/ Leichtathletikplatz 18.30 - 20.00 Uhr			Halle Moritz-Fiege-Str. 18.30 - 20.00 Uhr	sebastian.timpe@vflbochum-la.nrw jan.behring@vflbochum-la.nrw 0160 5563569 0176 55438903
Wettkampforientiertes Training								
Allgemeine Leichtathletik Sprint / Sprung	Ab 10 Jahre (nach Absprache)	Jan Heinrich	Simon Marciniak Yining Tian		Rundsporthalle 18.00 - 19.30 Uhr		Halle Moritz-Fiege-Str. 18.30 - 20.00 Uhr	jan.heinrich@vflbochum-la.nrw
Laufgruppe		Jan Hense Fabian Proff		U16/U18/U20/Aktive Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 Uhr	U12/U14 Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr			jan.hense@vflbochum-la.nrw fabian.proff@vflbochum-la.nrw
Wurfgruppe	Ab 12 Jahre (nach Absprache)	Jan Hendrik Behring			Halle Agnesstr. 18.00 – 19.30 Uhr		Halle Moritz-Fiege-Str. 18.30 - 20.00 Uhr	jan.behring@vflbochum-la.nrw 0176 55438903
Gesundheitssport								
Nordic Walking	jedes Alter	Wolfgang Neumann		Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		wolfgang.neumann@vflbochum-la.nrw 0234 771561 0151 21231025
Elterngruppe	Eltern	Bertram Hense	Rolf Taube	Leichtathletikplatz 17.10 - 18.20 Uhr				bertram.hense@vflbochum-la.nrw

Stand: 01.10.2024