

VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.

Trainingsplan Winter 2025/26

Trainingsgruppe	Alter / Jahrgang	Gruppenleiter	Trainer / Helfer	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kontakt	
Kinderleichtathletik									
Kinderlaufschule	2021-2022 *In Begleitung eines Erwachsenen	Marc Gelhaus Inga Hense	Alina Taube				An der Maarbrücke 17-18 Uhr	marc.gelhaus@vflbochum-la.nrw inga.hense@vflbochum-la.nrw	
Kinder U6 Kinder U8	2018-2021* *In Begleitung eines Erwachsenen	Svenja Schulte	Viviane Götten Yahya Tekin Emma Bachmann Lian Kim, Emil Marschall	Rundsporthalle 17-18.30 Uhr		Rundsporthalle 17-18.30 Uhr		svenja.schulte@vflbochum-la.nrw	
Allgemeines Leichtathletik-Training									
Kinder U10	2016-2017	Mechthild Körner	Adela Weinhart, Natalie Domek, Arthur, Ruben	Moritz-Fiege-Str. 17-18.30 Uhr			Rundsporthalle 17-18.30 Uhr	mechthild.koerner@vflbochum-la.nrw	0234 592717
Kinder U12	2014-2015	Jan Heinrich	Moritz Demberg Yining Tian		Rundsporthalle 18-19.30 Uhr		Moritz-Fiege-Str. 17-18.30 Uhr	jan.heinrich@vflbochum-la.nrw	
Jugend U14	2012-2013	Janine Lins Simon Marciniak	Yining Tian	Moritz-Fiege-Str. 18.30-20 Uhr		Rundsporthalle 18.30-20 Uhr		U14@vflbochum-la.nrw	
Jugend MU16	2010-2011	Jonas Wagner	Jan Hendrik Behring	Rundsporthalle 18.30-20 Uhr			Moritz-Fiege-Str. 18.30-20 Uhr	jonas.wagner@vflbochum-la.nrw	
Jugend WU16/18	2008-2011	Frauke Spitzer		Rundsporthalle 18.30-20 Uhr		Rundsporthalle 18.30-20 Uhr		frauke.spitzer@vflbochum-la.nrw	0160 97723105
Jugend MU16 Jugend MU18 Jugend U20 Aktive	Ab 14 Jahren	Sebastian Timpe Jan Hendrik Behring		LA-Platz/ Rundsporthalle 18.30-20 Uhr			Moritz-Fiege-Str. 18.30-20 Uhr	sebastian.timpe@vflbochum-la.nrw jan.behring@vflbochum-la.nrw	0160 5563569 0176 55438903
Zusätzliches Disziplin-spezifisches Training									
Allgemeine Leichtathletik Sprint / Sprung	Ab 10 Jahre (nach Absprache)	Jan Heinrich	Yining Tian Simon Marciniak	Unregelmäßig - wird einzeln angekündigt				jan.heinrich@vflbochum-la.nrw	
Laufgruppe		Jan Hense Fabian Proff				Leichtathletikplatz 18-19.30 Uhr		jan.hense@vflbochum-la.nrw fabian.proff@vflbochum-la.nrw	
Wurfgruppe	Ab 12 Jahre (nach Absprache)	Jan Hendrik Behring			Agnesstr. 18-19.30 Uhr			jan.behring@vflbochum-la.nrw	0176 55438903
Gesundheitssport									
Nordic Walking	jedes Alter	Wolfgang Neumann						wolfgang.neumann@vflbochum-la.nrw	0234 771561 0151 21231025
Elterngruppe	Eltern	Bertram Hense	Rolf Taube	Leichtathletikplatz 17.15 - 18.15 Uhr				bertram.hense@vflbochum-la.nrw	
Stand: 08.07.2025									

Stand: 08.07.2025