

VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.

Trainingsplan Winter 2026/27

Trainingsgruppe	Alter / Jahrgang	Gruppenleiter	Trainer / Helfer	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kontakt
Kinderleichtathletik								
Kinderlaufschule	2023-2024 in Begleitung eines Erwachsenen	Marc Gelhaus-Hense	Terje Klein Alina Taube				An der Maarbrücke 17-18 Uhr	la-kindergarten@vflbochum-la.nrw
Kinder U6 Kinder U8	2020*-2023 *in Begleitung eines Erwachsenen	Emma Bachmann (Svenja Schulte)	Mats Hense Ida Bachmann Lian Kim Emil Marschall	Rundsporthalle/ LA-Platz 17-18.30 Uhr		Rundsporthalle/ LA-Platz 17-18.30 Uhr		svenja.schulte@vflbochum-la.nrw
Allgemeines Leichtathletik-Training								
Kinder U10	2018-2019	Svenja Schulte Yahya Tekin	Adela Weinhart, Ronja Oberberg	LA-Platz/ Rundsporthalle 17-18.30 Uhr		LA-Platz/ Rundsporthalle 17-18.30 Uhr		svenja.schulte@vflbochum-la.nrw
Kinder U12	2016-2017	Jan Heinrich	Moritz Demberg, Yining Tian, Isabel Kaiser, Marlene Nickel	Moritz-Fiege-Str. 17-18.30 Uhr			Moritz-Fiege-Str. 17-18.30 Uhr	jan.heinrich@vflbochum-la.nrw
Jugend U14	2014-2015	Simon Marciniak Janine Hense	Charlotte Mirring Katharina Müller	Moritz-Fiege-Str. 18.30-20 Uhr		LA-Platz/ Rundsporthalle 18.30-20 Uhr		U14@vflbochum-la.nrw
Jugend WU16/18	2010-2013	Frauke Spitzer		LA-Platz/ Rundsporthalle 18.30-20 Uhr		LA-Platz/ Rundsporthalle 18.30-20 Uhr		frauke.spitzer@vflbochum-la.nrw
Jugend U16 Jugend U18 Jugend U20 Aktive	Ab 14 Jahren	Jan Hendrik Behring Sebastian Timpe	Jonas Wagner	LA-Platz/ Rundsporthalle 18.30-20 Uhr			Moritz-Fiege-Str. 18.30-20 Uhr	jan.behring@vflbochum-la.nrw sebastian.timpe@vflbochum-la.nrw
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		U16/U18/U20/Aktive Leichtathletikplatz 18.30 – 20 Uhr		U12/U14 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. 18.00 – 19.30 Uhr			jan.behring@vflbochum-la.nrw
Gesundheitssport								
Nordic Walking	jedes Alter	Wolfgang Neumann						wolfgang.neumann@vflbochum-la.nrw
Elterngruppe	Eltern	Bertram Hense	Rolf Taube	Leichtathletikplatz 17.15 - 18.15 Uhr				bertram.hense@vflbochum-la.nrw