

VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.

Trainingsplan Sommer 2026

Trainingsgruppe	Alter / Jahrgang	Gruppenleiter	Trainer / Helfer	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kontakt
Kinderleichtathletik								
Kinderlaufschule	2022-2023 <small>in Begleitung eines Erwachsenen</small>	Marc Gelhaus-Hense	Terje Klein Alina Taube	Leichtathletikplatz 17.00 – 18.00 Uhr				la-kindergarten@vflbochum-la.nrw
Kinder U6 Kinder U8	2019*-2022 <small>*in Begleitung eines Erwachsenen</small>	Emma Bachmann (Svenja Schulte)	Mats Hense Ida Bachmann Viviane Götten Lian Kim, Emil Marschall	Leichtathletikplatz 17.00 – 18.30 Uhr		Leichtathletikplatz 17.00 – 18.30 Uhr		svenja.schulte@vflbochum-la.nrw
Allgemeines Leichtathletik-Training								
Kinder U10	2017-2019	Svenja Schulte	Yahya Tekin Ronja Oberberg	Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr		Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr		svenja.schulte@vflbochum-la.nrw
Kinder U12	2015-2016	Jan Heinrich	Moritz Demberg, Yining, Isabel Kaiser, Marlene N.	Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		jan.heinrich@vflbochum-la.nrw
Jugend U14	2013-2014	Janine Hense Simon Marciniak	Yining Tian	Leichtathletikplatz 18.30 – 20.00 Uhr		Leichtathletikplatz 18.30 – 20.00 Uhr		U14@vflbochum-la.nrw
Jugend WU16/18	2009-2012	Frauke Spitzer		Leichtathletikplatz 18.30 – 20.00 Uhr		Leichtathletikplatz 18.30 – 20.00 Uhr		frauke.spitzer@vflbochum-la.nrw 0160 97723105
Jugend U16 Jugend U18 Jugend U20 Aktive	Ab 14 Jahren	Jan Hendrik Behring Sebastian Timpe	Jonas Wagner	Leichtathletikplatz 18.30 – 20.00 Uhr		Leichtathletikplatz 18.30 – 20.00 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		Sprint/Sprung Leichtathletikplatz 18.00 - 19.30 Uhr		Sprint/Sprung Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 Uhr	jan.heinrich@vflbochum-la.nrw
Laufgruppe		Jan Hense Fabian Proff		U16/U18/U20/Aktive Leichtathletikplatz 18.30 – 20.00 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			Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 Uhr	jan.behring@vflbochum-la.nrw
Gesundheitssport								
Nordic Walking	jedes Alter	Wolfgang Neumann				Waldring/Springorum 18.30 - 20.00 Uhr		wolfgang.neumann@vflbochum-la.nrw 0234 771561 0151 21231025
Elterngruppe	Eltern	Bertram Hense	Rolf Taube	Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr				bertram.hense@vflbochum-la.nrw

Stand: 05.04.2026