

VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V.

Trainingsplan Sommer 2023

Trainingsgruppe	Alter	Gruppenleiter	Trainer / Helfer	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kontakt	
Kinderleichtathletik									
Kinderlaufschule	3 - 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen	Marc Gelhaus Inga Hense	Alina Taube	Leichtathletikplatz 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 *in Begleitung eines Erwachsenen	Svenja Schulte	Philipp Arntzen Viviane Götten Alea Jägersberg Yahya Tekin	Leichtathletikplatz 17.00 – 18.30 Uhr		Leichtathletikplatz 17.00 – 18.30 Uhr		svanja.schulte@vflbochum-la.nrw	
Kinder U8 Kinder U10 Kinder U12	7 - 10 Jahre	Jan Heinrich Mechthild Körner	Sandra Malko Adela Weinhart	Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr		Leichtathletikplatz 17.00 - 18.30 Uhr		jan.heinrich@vflbochum-la.nrw mechthild.koerner@vflbochum-la.nrw	0160 2287396 0151 11639541 0234 592717
Bewegungsorientiertes Training									
Kinder U12 Jugend U14	11 - 14 Jahre	Simon Marciniak	Paul Hofmann	Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 Uhr		simon.marciniak@vflbochum-la.nrw	
Jugend WU16 Jugend WU18	14 - 18 Jahre	Frauke Spitzer		Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 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 18.00 – 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 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 18.00 - 19.30 Uhr		Allgemeine Leichtathletik Leichtathletikplatz 17.00 – 18.30 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			Leichtathletikplatz 18.00 – 19.30 Uhr		Leichtathletikplatz 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: 30.03.2023