

LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik Trainingszeiten ab 2. November 2018

Wochentag & Zeit	Zielgruppe und Trainingsort	ÜL / Betreuer
Dienstag 17- 19 Uhr	Bahntraining Jugend U14-U20; Ravensberger Stadion (nach Absprache: Seidenstickerhalle 18-20 Uhr)	Igor Rebkalo
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining im Ravensberger Stadion pausiert im November/Dezember (ggf. Seidenstickerhalle 18.30 bis 20.30 Uhr)	Franz Dammann- Kölsch
Mittwoch 19 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Donnerstag 16.30 - 18 Uhr	Leichtathletik-Hallentraining für Schülerinnen und Schüler U10 bis U16	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Donnerstag, 19 - 20.15 Uhr	Stabilisation & Athletik-Training für Jugend & Erwachsene in der Turnhalle Süd	Martina Kölsch & Team *
Freitag 15 -16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U12 in der Turnhalle Nord	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 16 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training Jugend U14 bis U20: 16 Uhr Lauf-Training ab Turnhalle Nord, 16.30 bis 18 Uhr Hallentraining	Igor Rebkalo
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*
Sonntag 9.30 – 11.30 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ ab Ravensberger Stadion	Martina Kölsch & Team*

- zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören:
Siegfried Kemper, Franz Dammann-Kölsch, Holger Ihlenfeld, Carsten Völz,
Michael und Conny Schlie, Andrea Kahl, Frank Oldemeyer und Ilona Pfeiffer.

Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold
Donnerstag 18.30 bis 20 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold