

Trainingszeiten im Herbst-/Winterhalbjahr 2025/2026

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
montags	16:30 – 17:30	Kleinkinder 3 bis 5 Jahre Ansprechpartnerinnen: Jutta Rumpf und Leoni Blumentrath <i>spielerische Bewegungsformen</i>	Selterser Sporthalle
	17:30 – 19:30	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux <i>Leichtathletiktraining-Leistungstraining</i>	Selterser Sporthalle
	18:00 – 19:00	Frauengruppe Breitensport Ansprechpartnerin: Petra Will <i>Fitnessstraining mit/ohne Musik, Rückenschule, Entspannung</i>	Selterser Sporthalle: Gymnastikraum
	18:30 – 20:30	▪ Leistungsgruppe (ab 16 Jahre) Ansprechpartner: Martin Böhm und Sven Medenbach ▪ Breitensportgruppe (ab 16 Jahre) Ansprechpartnerinnen: Jutta Kerth und Anja Fliegner <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
DI	09:00	<i>Walkingtreff & Lauftreff</i> für alle Walking- & Laufinteressierten Ansprechpartnerin: Silke Lennartz	Treffpunkt: LSG- Eingang am Sportplatz Niederselters
mittwochs	16:00 – 17:00	Kinder 6 bis 7 Jahre Anspr.partnerinnen: Brigitte Ohde-Seidel & Madleen Mannes Schmidt <i>kindgerechtes Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	17:00 – 19:00	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux und Jürgen Willert <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	18:30 – 20:30	▪ Leistungsgruppe (ab 16 Jahre) Ansprechpartner: Martin Böhm und Sven Medenbach ▪ Breitensportgruppe (ab 16 Jahre) Ansprechpartnerinnen: Jutta Kerth und Anja Fliegner <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
freitags	16:30 – 18:00	Schüler/Schülerinnen 8 bis 11 Jahre Ansprechpartner: Peter Loeven, Petra Will, Friederike Schoppe <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	17:00 – 19:00	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux und Jürgen Willert <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
samstags	10:30 – 12:15	Breitensportgruppe Männer Ansprechpartner: Thomas Jeck <i>Hallenfußball</i>	Selterser Sporthalle
	11:00	<i>Waldlauf</i> für alle ab 16 Jahre Ansprechpartner: Sven Medenbach und Martin Böhm	Treffpunkt: Aussichtsturm Niederselters
	16:00	<i>Walkingtreff & Lauftreff</i> für alle Walking- & Laufinteressierten Ansprechpartnerin: Silke Lennartz	Treffpunkt: LSG- Eingang am Sportplatz Niederselters
SO	10:00 – 11:30	Schüler/Schülerinnen ab 9 Jahre Ansprechpartner: Jürgen Willert <i>Hammerwerfen</i>	Alter Sportplatz Niederselters