

Leichtathletik Sportgemeinschaft »Goldener Grund Selters/Ts.« e.V.

Trainingszeiten im Herbst-/Winterhalbjahr 2022/2023

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
montags	16:30 – 17:30	Kleinkinder 3 bis 5 Jahre Ansprechpartnerinnen: Jutta Rumpf und Friederike Schoppe <i>spielerische Bewegungsformen</i>	Selterser Sporthalle
	17:30 – 19:00	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux <i>Leichtathletiktraining-Leistungstraining</i>	Selterser Sporthalle
	18.30 - 20.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leistungsgruppe (ab 16 Jahre) Ansprechpartner: Martin Böhm und Sven Medenbach <ul style="list-style-type: none"> ▪ Breitensportgruppe (ab 16 Jahre) Ansprechpartnerinnen: Jutta Kerth und Julia Bremser <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	18:00 – 19:00	Frauengruppe Breitensport Ansprechpartnerin: Petra Will <i>Fitnesstraining mit/ohne Musik, Rückenschule, Entspannung</i>	Selterser Sporthalle: Gymnastikraum
DI	9:00	<i>Lauftreff</i> für alle Laufinteressierten Ansprechpartnerin: Silke Lennartz	Treffpunkt: LSG-Eingang am Sportplatz Niederselters
mittwochs	16:00 - 17:00	Kinder 6 bis 7 Jahre Ansprechpartnerinnen: Brigitte Ohde-Seidel u. Sabine Rumpf <i>kindgerechtes Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	17:30 – 19:00	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux und Jürgen Willert <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	18.30 - 20.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leistungsgruppe (ab 16 Jahre) Ansprechpartner: Martin Böhm und Sven Medenbach <ul style="list-style-type: none"> ▪ Breitensportgruppe (ab 16 Jahre) Ansprechpartnerinnen: Jutta Kerth und Julia Bremser <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
freitags	16:30 – 18:00	Schüler/Schülerinnen 8 bis 11 Jahre Ansprechpartner: Peter Loeven, Petra Will, Cara Luna Hernandez, Friederike Schoppe <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
	13:30 - 15:00	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux bzw. Jürgen Willert <i>Waldlauf bzw. Hammerwurf</i>	Aussichtsturm Niederselters bzw. alter Sportplatz Niederselters
	16:00 (ab 5.11.)	<i>Lauftreff</i> für alle Laufinteressierten Ansprechpartnerin: Silke Lennartz	Treffpunkt: LSG-Eingang am Sportplatz Niederselters