



# Heidmühler FC

## Leichtathletik

### Trainingsplan Winter 2011/2012

Wochentag	Uhrzeit	Ort	Jahrgang	Trainer/Innen
<b>Montag</b>	17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle Beethovenstraße	1997-2000	Birgitta Fieger, Andreas Fieger
	18:30 – 20:00 Uhr	Sporthalle Beethovenstraße	1996 und älter	Steffen Klaudius
<b>Mittwoch</b>	15:30 – 17:00 Uhr	Sporthalle Jungfernbusch „alt“ (MG)	1997-2000	Birgitta Fieger
	17:00 – 18:30 Uhr	Sporthalle Jungfernbusch „alt“ (MG)	2001 und älter	Steffen Klaudius ( <b>Stabhochsprung</b> )
<b>Donnerstag</b>	18:00 – 19:30 Uhr	Sportplatz Beethovenstraße	1997 und älter	B./A. Fieger ( <b>Leistungsgruppe</b> )
<b>Freitag</b>	15:00 – 16:30 Uhr	Sportplatz Beethovenstraße	1997-2000	Birgitta Fieger/Andreas Fieger
	15:00 – 16:00 Uhr	Sporthalle Oestringfelde	2003 und jünger	Marcel Gerdes, Alexander Baumtrock
	16:00 – 17:00 Uhr	Sporthalle Oestringfelde	2001/2002	Marcel Gerdes, Alexander Baumtrock
	18:00 – 19:30	Sportplatz Beethovenstraße (Hütte)	1996 und älter	Steffen Klaudius ( <b>Krafttraining</b> )

**Gültig ab Montag, 31.10.2011**

Steffen Klaudius 0 44 61/96 83 29	Marcel Gerdes 0 44 61/8 49 94	Alexander Baumtrock	Birgitta und Andreas Fieger 0 44 61/89 21 95
--------------------------------------	----------------------------------	---------------------	---

Alle, die sich für die Leichtathletik interessieren, sind herzlich willkommen. Informiert euch telefonisch oder kommt an den entsprechenden Trainingstagen einfach vorbei.