

# Leichtathletik-Sommertraining 2019



Ab dem **29.04.** ist wieder die leichtathletische Sommerzeit angesagt! Für alle Gruppen und an allen Tagen wird im **Stadion an der Jahnstraße** trainiert. Die Halle steht uns aber zum Teil auch noch bei schlechtem Wetter zur Verfügung!

Gerade im Frühjahr beginnen wir zwar meistens draußen, wechseln dann aber noch in die Halle!

Auch bei schlechtem Wetter im Sommer können wir meistens in die Halle ausweichen! **Also Klamotten und Turnschuhe für Draußen und Drinnen mitnehmen.** Es kann aber auch mal ein bisschen im Regen trainiert werden..!

Hier unsere **Trainingszeiten ab dem 29.04.2019** im Überblick:

## Montag

Gruppe: **U8/U10/U12** (Jahrgänge 2013 - 2008)

Trainer: Jana Rieger, Martin Kallmeyer

Ort und Zeit: Stadion/Halle Jahnstraße, 16:30 – 18:00 Uhr

Gruppe: **Ab ca. U14** (ab Jahrgang 2007)

Trainer: Martin Kallmeyer, Hubert Reiser, Antje Krispin, Peter Voß

Ort und Zeit: Stadion/Halle Jahnstraße, 18:00 – ca. 20:00 Uhr

## Dienstag

Gruppe: **Ab U14** (ab Jahrgang 2007)

Trainer: Martin Kallmeyer

Ort und Zeit: Stadion (ohne Halle) Jahnstraße 18:00 – ca. 20:00 Uhr

## Mittwoch

Gruppe: **U8 – U12** (Jahrgänge 2013 - 2008)

Trainer: Jana Rieger

Ort und Zeit: Stadion/Halle Jahnstraße, **17:00 – 18:30 Uhr**

Gruppe: **Ab U14** (ab Jahrgang 2007)

Trainer: Martin Kallmeyer, Antje Krispin

Ort und Zeit: Stadion/Halle Jahnstraße, 18:00 – ca. 20:00 Uhr

## Freitag

Gruppe: **Ab U14** (ab Jahrgang 2007)

Trainer: Martin Kallmeyer, Antje Krispin, Mike Krispin, Andreas Kupfer

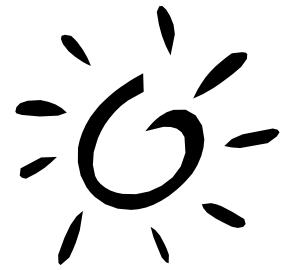
Ort und Zeit: Stadion/Halle Jahnstraße, 18:00 – ca. 20:00 Uhr

Individuelle Absprachen/Pläne sind möglich – Anregungen oder Wünsche mit Martin besprechen! Auch die U8/U10 können sehr gerne mehrmals pro Woche ins Training kommen. Gerade die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder können über das Leichtathletiktraining sehr gut (auch für andere Sportarten) geschult und trainiert werden. Bei gleichzeitigem Training mehrerer Altersklassen werden die Sportler in homogene Gruppen eingeteilt.

Bei schlechtem Wetter findet das Training nach Möglichkeit in der Turnhalle direkt am Stadion statt. Spezielle Hallenturnschuhe sind dazu mitzubringen! Duschen stehen zur Verfügung.

Alle Infos über die Schleißheimer Leichtathletik: [www.leichtathletik.team](http://www.leichtathletik.team)

# Leichtathletik-Sommertraining 2019



## Trainingszeiten nach Altersklassen ab den 29.04.2019

Alle Trainingseinheiten finden im Stadion an der Jahnstraße statt.

### U8/U10/U12 (Jahrgänge 2013 - 2008)

Montag 16:30 - 18:00 Uhr  
Mittwoch **17:00 - 18:30 Uhr**

### U14 (Jahrgänge 2007/2006)

Montag 18:00 - 19:30 Uhr  
Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr  
Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr  
Freitag 18:00 - 19:30 Uhr

### Ab U16 (ab Jahrgang 2005)

Montag 18:00 - 20:00 Uhr  
Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr  
Mittwoch 18:00 - 20:00 Uhr  
Freitag 18:00 - 20:00 Uhr

Auch die U8 und U10 können sehr gerne mehrmals pro Woche ins Training kommen. Gerade die koordinativen und konditionellen Fertigkeiten der Kinder können über das Leichtathletiktraining sehr gut (auch für andere Sportarten) geschult und trainiert werden. Bei gleichzeitigem Training mehrerer Altersklassen werden die Sportler in homogene Gruppen eingeteilt.

Bei schlechtem Wetter findet das Training nach Möglichkeit in der Turnhalle direkt am Stadion statt. Spezielle Hallenturnschuhe sind dazu mitzubringen! Duschen stehen zur Verfügung.

Individuelle Absprachen und Trainingspläne sind immer möglich – Anregungen oder Wünsche mit Martin besprechen!

*Alle Infos über die Schleißheimer Leichtathletik: [www.leichtathletik.team](http://www.leichtathletik.team)*