

## Trainingszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

	Altersgruppe	Sommer	Winter
<b>Montag</b>			
Gymnastik für Frauen	Frauen/Seniorinnen	19.00 Turnhalle	19.00 Turnhalle
Neues Trainingskonzept seit 2015	alle Altersgruppen	19.00 Sportzentrum	19.00 Sportzentrum
Ganzkörpertraining meats	Laufen!		
Ziele: Funktionalität, Mobilität, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit	Frauen		
<b>Dienstag</b>			
Kleinkinder Leichtathletik 4+5 Jahre		17.30 Sportzentrum	18.00 Turnhalle Grundso
Lauf- und Disziplintraining 12-15 J/16-17 J/18-25 J/19-25 J/26-35 J/36-45 J/46-55 J/56-65 J/66-75 J/76-85 J/86-95 J/96-105 J		17.30 Sportzentrum	17.30 Sportzentrum
Kinderleichtathletik spielerisch lernen U8/U10/U12		17.30 Sportzentrum	17.30 Sportzentrum
<b>Mittwoch</b>			
Lauftreff für alle - Laufen alle Altersgruppen	Laufen für Erwachsene	18.00 Parkplatz Sieben Qu	19.00 Sportzentrum
Nordic Walking (= nur für alle Altersgruppen)		18.00 Parkplatz Sieben Qu	19.00 Parkplatz Sieben Qu
<b>Donnerstag</b>			
GrundlagenTraining und Disziplintraining U14 - M/F		7.30 Sportzentrum	17.30 Turnhalle Grundso
AKTIV+FITtraining für Erwachsene (Herbst und Winter) Oktober -April			20.00 Turnhalle Grundso
<b>Freitag</b>			
Kinderlauftreff (Laufen macht Spaß)	U8-U13	17.30 Parkplatz Sieben Qu	17.30 Sportzentrum

## Trainingszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

Ausdauer und Fitness für Kinder ab 6 Jahre

Nordic Walking TREFF für alle Altersgruppen 17.30 Parkplatz Sieben Quellen Parkplatz Sieben Quellen

### Samstag

Feierabendlaufftreff mit wechselnde Treffpunkten und wechselnde Treffpunkte 19.00 wechselnde Treffpunkte

(Treffpunkt auf Internetseite oder per WhatsApp)

### Sonntag

Laufftreff für Alle - Laufen alle Altersgruppen Nordic Walking (100 Pa Plätze) 10.00 Parkplatz Sieben Quellen

## Wochenplan / Trainingszeiten Leichtathletik Nütterden e.V. (LN)

ÂÂÂÂÂÂÂÂ

Tag Uhrzeit Angebot Ort Übungsleiter

---

---

---

## Trainingszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

So 10.00 **Lauftreff für Alle** - Laufen / Jogging - Wald Gerd Aengenheister/LT-Leiter

Wandern und Walking (schnelles Gehen) Wald (Lauftreff-Betreuer)

10.00 Nordic Walking ( = nur für Geübte ) Wald (*Betreuung nur i.R. des Lauftreff*)

---

---

---

Mo 17 00 **Mittel-u. Langstreckentraining** für Schüler u. Jgd. Wald Dr. Rolf Nippoldt/Sergej Schatilow

Martina Hendricks

18.00 LangstreckenTraining für Frauen und Männer Wald *nach Absprache*

19.00 **Turnen/Gymnastik** für Frauen Halle Edith Krentscher

## Trainingsszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

---

---

---

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

Di 16.00\* **Turnen für Eltern und Kind** (3 – 6 Jahre) Halle Jutta Hiller/Heike Elbers

18.00\* **Leichtathletik spielerisch gelernt** Halle Susanne Jansen

Sprint, Wurf u. Sprung (Einschulung bis 8 Jahre) und

19.00 **Allg.Grundlagentraining** für Schü/in 9-12 Jahre Halle Hildegard Leßmann

nur im Winter, sonst Stadion

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

17.30 **Mittel- u. Langstreckentraining** für Schüler Wald Rolf u. Sergej

ab April im Gustav Hoffmann Station in KLeve Bahn Rolf u. Sergej

## Trainingszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

ÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄ

17.30 **Mehrkampftraining im Stadion** (April-Oktober) Bahn Edith u. Martina 18.00 **Bahntraining** für die Mehrkampfgruppe (Winter) Bahn Edith u. Martina

**A l l e Schüler/Schülerinnen ab 8 Jahre trainieren in der Sommersaison im Stadion/Kleve**

ÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄ

18.00 Langstreckentraining für Frauen und Männer Wald nach Absprache

-Nov. bis Febr. LA-Anlage SV Bedburg-Hau- Bahn Gerd Aengenheister/Manfr.Raith

ÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄ

Mi 16.00\* Turnen für Eltern und Kind Halle z.Z. nicht genutzt

## Trainingsszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

--- von März bis Oktober ---

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

18.00 **Lauftreff für Alle** - Laufen + Jogging Wald Gerd Aengenheister

18.00 Nordic Walking ( =nur für Geübte ) Wald (*Betreuung nur i.R. des Lauftreff*)

**\*\*\*\*\* ab Zeitumstellung geänderte Anfangszeiten beachten**

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

18.00 **Hochsprungtraining** für Jugendliche u. Schüler Halle Edith Krentscher

---

---

---

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

## Trainingsszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

Do 17.30 **Training für Schüler und Jugend** ab 9 Jahre Wald **Team** der Übungsleiter

**ab April** im Gustav Hoffmann Stadion in **Kleve** Bahn (siehe Dienstag)

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

17.30 **Langlauf** ab November im Klever Forstgarten Wald Rolf Nippoldt/Martina Hendricks

18.00 **Mehrkampftraining**/Saisonvorbereitung (Winter) Halle Edith Krentscher

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

18.30 Waldlauf für Frauen und Männer Wald nach Absprache

20.00 **Zirkeltraining** für Erwachsene und Jugendliche Halle Gerd Aengenheister

---

---

---

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

## Trainingsszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

Fr 17.00 **Kinderlauftreff** (Laufen macht Spaß) Wald Martina Hendricks/Lara Artz

Ausdauer und Fitness für Kinder ab 6 Jahre

\*\*\*\*\* ab Zeitumstellung im Forstgarten Wald und Erich op de Kamp

18.00 **Mehrkampftraining** für Schüler C Halle Kerstin Hoffmann

19.00 **Mehrkampftraining** für Schüler B Halle und Susanne Jansen

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

17.30\* **Nordic Walking TREFF** für Geübte Wald Gabi Hermanns/Jutta Lindemanns

*(Anfänger-Kurse siehe Internet-Info)* DNV-Basic Instruktoren

\*\*\*\*\* ab Zeitumstellung 15.30 Uhr Wald

20.00 Zirkeltraining für Schüler/i A und Jugend Halle z.Z. nicht genutzt

## Trainingsszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

---

---

---

ÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄ

Sa 8.00 Lauftreff / Nordic Walking für Senioren Wald nach Absprache

14.00\* Mittel- u. Langstreckentraining für Jugendl. Wald nach Absprache

14.00\* Mittel- u. Langstreckentraining für Frauen/Männer Wald nach Absprache

---

---

---

ÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄ

**Wald = Parkplatz an den Sieben Quellen (Lauftreff) Römerstr. in Nütterden**

**Halle = Turnhalle der St. Georg-Grundschule in Nütterden**

## Trainingsszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

**Bahn = Gustav-Hoffmann-Stadion in Kleve**

**Team = Edith, Hildegard, Martina, Hildegard, Susanne, Erich, Sergej, u.a.**

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

Die Zeiten können sich gegebenenfalls wegen der Umstellung Sommer- oder Winterzeit und der teilweise not-

wendigen Anpassung an die Lichtverhältnisse ändern. Fragen richtet bitte an die jeweiligen sportlichen Leiter!

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

Laufabzeichen Abnahme jeden 1. Sonntag/Mittwoch des Monats Wald im Rahmen des Lauftreffs

ÂÂÂÂÂÂÂÂÂÂ

## Trainingsszeiten

Samstag, den 02. Oktober 2010 um 20:58 Uhr - Aktualisiert Montag, den 24. Dezember 2018 um 13:44 Uhr

---

\* eventuell Zeitverschiebung möglich \* Treffpunkte können wechseln # weitere Infos von den Übungsleitern