

# Trainingsplan Sommerhalbjahr 2013

gültig ab 8.4.2013



## Kinder U8 und jünger (Jahrgänge 2006 und jünger)

mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr Chorusberg

Alexandra Gülpen / Paula Kremer

## Grundlagentraining U10/U12 (Jahrgänge 2003-2005)

montags 16.45 – 18.00 Uhr Waldstadion

mittwochs 16.30 – 17.45 Uhr Chorusberg

Michaela Ivens / Sophia Salber

Wolfgang Glöde / Kevin Frings

## Grundlagentraining U12/U14 (Jahrgänge 2001-2003)

montags 18.00 – 19.30 Uhr Waldstadion

mittwochs 17.45 – 19.00 Uhr Chorusberg

Michaela Ivens / Sophia Salber

Wolfgang Glöde / Kevin Frings

## Aufbautraining weibliche Jugend (ab Jahrgang 2000)

montags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

montags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

montags 18.15 – 20.00 Uhr Waldstadion

dienstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

mittwochs 18.15 – 20.00 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße

donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

freitags \* 17:00 – 18:30 Uhr Chorusberg

freitags 18.15 – 20.00 Uhr Chorusberg

samstags \*

\* nach Vereinbarung

Melanie Brockes / Thomas Brockes

Christiane Wolff

Andreas Schauer / Marlies Bechthold

Christiane Wolff

Andreas Schauer / Marlies Bechthold

Melanie Brockes / Thomas Brockes

Christiane Wolff

Melanie Brockes / Thomas Brockes

Andreas Schauer / Marlies Bechthold

Andreas Schauer / Marlies Bechthold

## Aufbautraining männliche Jugend (ab Jahrgang 2000)

montags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

montags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

montags 18.15 – 20.00 Uhr Waldstadion

dienstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

mittwochs 18.15 – 20.00 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße

donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

freitags 17:00 – 18:30 Uhr Chorusberg

freitags 18.15 – 20.00 Uhr Chorusberg

samstags \*

\* nach Vereinbarung

Alexander Jülicher

Christiane Wolff

Andreas Schauer / Marlies Bechthold

Christiane Wolff

Andreas Schauer / Marlies Bechthold

Christiane Wolff

Marc Decker / Alexander Jülicher

Andreas Schauer / Marlies Bechthold

Andreas Schauer / Marlies Bechthold

## Schüler/Jugend Langsprint/Mittelstrecke

montags 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

dienstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

Peter Lindner

Peter Lindner

Peter Lindner

## Schüler/Jugend Lauftraining

montags 17.00 – 18.00 Uhr Waldstadion

samstags 11.30 – 12.45 Uhr Brander Wald

Wolfgang Glöde / Günter Drießen

Christiane Wolff / Peter Lindner

## Wurftraining

montags nach Vereinbarung Chorusberg

mittwochs nach Vereinbarung Chorusberg

donnerstags nach Vereinbarung Chorusberg

Marc Decker

Marc Decker

Marc Decker

### **männliche Jugend U20/Männer/Frauen**

montags	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg/Waldstadion	Patrick Thiemann
dienstags	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg	Patrick Thiemann
donnerstags	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg	Patrick Thiemann

*Weitere Termine nach Absprache*

### **Männer/Frauen/Jugend – Laufgruppe**

dienstags	18.00 – 19.30 Uhr	Chorusberg	Wolfgang Glöde / Günter Drießen
donnerstags	18.00 – 19.30 Uhr	Chorusberg	Wolfgang Glöde / Günter Drießen

*samstags nach Absprache*

### **Senioren / Seniorinnen – Wurfgruppe**

dienstags	15.00 – 18.00 Uhr	Chorusberg
donnerstags	15.00 – 18.00 Uhr	Chorusberg

**Kurzfristige Änderungen von Trainingszeit und Trainingsort in allen Gruppen möglich!**

### **Kontaktdaten der ATG Trainer:**

Marlies Bechthold	<a href="mailto:marlies.bechthold@atg-aachen.de">marlies.bechthold@atg-aachen.de</a>
Melanie Brockes	<a href="mailto:melanie.brockes@atg-aachen.de">melanie.brockes@atg-aachen.de</a>
Thomas Brockes	<a href="mailto:thomas.brockes@atg-aachen.de">thomas.brockes@atg-aachen.de</a>
Marc Decker	<a href="mailto:marc.decker@atg-aachen.de">marc.decker@atg-aachen.de</a>
Günter Drießen	<a href="mailto:guenter.driessen@atg-aachen.de">guenter.driessen@atg-aachen.de</a>
Kevin Frings	<a href="mailto:kevin.frings@atg-aachen.de">kevin.frings@atg-aachen.de</a>
Wolfgang Glöde	<a href="mailto:wolfgang.gloedede@atg-aachen.de">wolfgang.gloedede@atg-aachen.de</a>
Paula Kremer	<a href="mailto:paula.kremer@atg-aachen.de">paula.kremer@atg-aachen.de</a>
Alex Jülicher	<a href="mailto:alex.juelicher@atg-aachen.de">alex.juelicher@atg-aachen.de</a>
Peter Lindner	<a href="mailto:peter.lindner@atg-aachen.de">peter.lindner@atg-aachen.de</a>
Andreas Schauer	<a href="mailto:andreas.schauer@atg-aachen.de">andreas.schauer@atg-aachen.de</a>
Patrick Thiemann	<a href="mailto:patrick.thiemann@atg-aachen.de">patrick.thiemann@atg-aachen.de</a>
Christiane Wolff	<a href="mailto:christiane.wolff@atg-aachen.de">christiane.wolff@atg-aachen.de</a>