

# Aachener TG Leichtathletik

## Trainingsplan Sommerhalbjahr 2019



### Überblick Trainingsgruppen:

Kinder U8 | Kinder U10 | Kinder U12  
Weibliche Jugend U14/U16 | Männliche Jugend U14/U16  
U18/U20/Männer/Frauen  
Jugend/Männer/Frauen Langsprint und Mittelstrecke  
Männer/Frauen/Jugend Langstrecke  
Stabhochsprung  
Senioren/Seniorinnen Wurftraining

### Kinder U8 und jünger (Jahrgänge 2012 und jünger)

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr Chorusberg

Alexandra Gülpen / Paula Kremer

### Grundagentraining U10 (Jahrgänge 2010-2011)

Montag 16.30 – 18.00 Uhr Waldstadion

Michaela Ivens / Anke Falter

Mittwoch 16.30 – 17.45 Uhr Chorusberg

Wolfgang Glöde / Alischa Wolff

### Grundagentraining U12 (Jahrgänge 2008-2009)

Montag 18.00 – 19.30 Uhr Waldstadion

Michaela Ivens / Sabine Jochum

Mittwoch 17.45 – 19.00 Uhr Chorusberg

Wolfgang Glöde / Alischa Wolff

### Aufbautraining weibliche Jugend U14/U16 (Jahrgänge 2004-2007)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

Jannis Schnöring / Luisa Schnöring

Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

Jannis Schnöring / Luisa Schnöring

### weibliche U18/U20/Frauen (Jahrgänge 2003 und älter)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

Christiane Wolff

Montag 18.30 – 20.30 Uhr Waldstadion

Marlies Bechthold

Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

Christiane Wolff

Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße

Marlies Bechthold

Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

Christiane Wolff

Freitag 18.30 – 20.30 Uhr Chorusberg

Marlies Bechthold / Alexander Sushchyyev

Samstag 11.30 – 13.30 Uhr Chorusberg

Christiane Wolff

Samstag \*

Marlies Bechthold

### Aufbautraining männliche Jugend U14/U16 (Jahrgänge 2004-2007)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

Kevin Frings

Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

Kevin Frings / Ikenna Obiesie

Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

Kevin Frings / Justus Terodde

### männliche U18/U20/Männer (Jahrgänge 2003 und älter)

Montag 18.00 – 20.00 Uhr Waldstadion

Christiane Wolff

Montag 18.30 – 20.30 Uhr Waldstadion

Marlies Bechthold

Dienstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg / Waldstadion

Christiane Wolff

Mittwoch 18.30 – 20.30 Uhr Sportplatz Neuköllner Straße

Marlies Bechthold

Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr Chorusberg

Christiane Wolff

Freitag 18.30 – 20.30 Uhr Chorusberg

Marlies Bechthold

Samstag 11.30 – 13.30 Uhr Chorusberg

Christiane Wolff

Samstag \*

Marlies Bechthold

\* nach Absprache

**Jugend/Männer/Frauen Langsprint/Mittelstrecke**

Montag	18.00 – 20.00 Uhr	Waldstadion	Florian Maurer
Dienstag	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg	Florian Maurer
Donnerstag	18.00 – 20.00 Uhr	Chorusberg	Florian Maurer
Samstag	nach Absprache	Chorusberg	Florian Maurer

**Stabhochsprungtraining**

Mittwoch	16.30 – 20.00 Uhr	Waldstadion	Wolfram Szentiks
Freitag	16.30 – 18.30 Uhr	Höfchensweg	Wolfram Szentiks
Sonntag	<i>nach Absprache</i>	<i>Waldstadion</i>	<i>Wolfram Szentiks</i>

**Männer/Frauen/Jugend – Laufgruppe**

dienstags	18.00 – 19.30 Uhr	Chorusberg	Wolfgang Glöde
donnerstags	18.00 – 19.30 Uhr	Chorusberg	Wolfgang Glöde
samstags	<i>nach Absprache</i>		

**Senioren/Seniorinnen – Wurfgruppe**

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

**Kontaktdaten der ATG Trainer:**

Marlies Bechthold	marlies.bechthold@atg-aachen.de
Kevin Frings	kevin.frings@atg-aachen.de
Michaela Ivens	michaela.ivals@atg-aachen.de
Wolfgang Glöde	wolfgang.gloede@atg-aachen.de
Alexandra Gülpen	alexandra.guelpen@atg-aachen.de
Florian Maurer	florian.maurer@atg-aachen.de
Jannis Schnöring	jannis.schnoering@atg-aachen.de
Wolfram Szentiks	wolfram.szentiks@atg-aachen.de
Christiane Wolff	christiane.wolff@atg-aachen.de

**Kurzfristige Änderungen möglich. Aktuelle Änderungen unter [www.atg-leichtathletik.de](http://www.atg-leichtathletik.de).**