

## Trainingszeiten im Herbst-/Winterhalbjahr 2024/2025

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort
montags	16:30 – 17:30	Kleinkinder 3 bis 5 Jahre Ansprechpartnerin: Jutta Rumpf <i>spielerische Bewegungsformen</i>	Selterser Sporthalle
	17:30 – 19:15	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux <i>Leichtathletiktraining-Leistungstraining</i>	Selterser Sporthalle
	18:30 - 20:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leistungsgruppe (ab 16 Jahre)</li> </ul> Ansprechpartner: Martin Böhm und Sven Medenbach <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Breitensportgruppe (ab 16 Jahre)</li> </ul> Ansprechpartnerinnen: Jutta Kerth und Anja Fliegner <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	18:00 – 19:00	Frauengruppe Breitensport Ansprechpartnerin: Petra Will <i>Fitnessstraining mit/ohne Musik, Rückenschule, Entspannung</i>	Selterser Sporthalle: Gymnastikraum
DI	09:00	<i>Walkingtreff &amp; Lauftreff</i> für alle Walking- & Laufinteressierten Ansprechpartnerin: Silke Lennartz	Treffpunkt: LSG-Eingang am Sportplatz Niederselters
mittwochs	16:00 - 17:00	Kinder 6 bis 7 Jahre Ansprechpartnerinnen: Brigitte Ohde-Seidel und Sabine Rumpf <i>kindgerechtes Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	17:00 – 18:45	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux und Jürgen Willert <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	18:30 - 20:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leistungsgruppe (ab 16 Jahre)</li> </ul> Ansprechpartner: Martin Böhm und Sven Medenbach <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Breitensportgruppe (ab 16 Jahre)</li> </ul> Ansprechpartnerinnen: Jutta Kerth und Anja Fliegner <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
freitags	16:30 – 18:00	Schüler/Schülerinnen 8 bis 11 Jahre Ansprechpartner: Peter Loeven, Petra Will, Friederike Schoppe <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
	16:30 – 18:30	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux und Jürgen Willert <i>Leichtathletiktraining</i>	Selterser Sporthalle
samstags	10:30 - 12:15	Breitensportgruppe Männer Ansprechpartner: Thomas Jeck <i>Hallenfußball</i>	Selterser Sporthalle
	11:00	<i>Waldlauf</i> für alle ab 16 Jahre Ansprechpartner: Sven Medenbach und Martin Böhm	Treffpunkt: Aussichtsturm Niederselters
	13:30 - 15:00	Schüler/Schülerinnen 12 bis 15 Jahre Ansprechpartner: Thomas Laux bzw. Jürgen Willert <i>Waldlauf bzw. Hammerwurf</i>	Aussichtsturm Niederselters bzw. alter Sportplatz Niederselters
	16:00	<i>Walkingtreff &amp; Lauftreff</i> für alle Walking- & Laufinteressierten Ansprechpartnerin: Silke Lennartz	Treffpunkt: LSG-Eingang am Sportplatz Niederselters