

LG Lahn-Aar-Esterau

Wintertrainingszeiten LAZ Lahn–Aar-Diez 2011/2012

Homepage: www.laz-lahn-aar-diez.de

montags:

17.00 - 19.30 h Mehrkampf ab SchülerInnen A (Jg. 1998 und älter)
Beginn Sporthalle Realschule Diez, Ende Zentrale Sportanlage Diez,
Chr. Lukas, Tel. 644899

17.45 - 19.00 h Lauftraining, ab SchülerInnen A (Jg. 1998 und älter)
Treffpunkt Sporthalle am Wirt, Diez, L. Preußner, Tel. 0170-3439340

dienstags:

17.00 – 19.00 h Krafttraining nach Vereinbarung,
Chr. Lukas, Tel. 644899

mittwochs:

17.00 - 19.00 h Mehrkampf ab SchülerInnen A (Jg. 1998 und älter)
Sporthalle Altendiez, Chr. Lukas, Tel. 644899

17.30 – 19.00 h Mehrkampf SchülerInnen B/C (Jg. 1999-2002),
Schulsporthalle Altendiez, Jutta Lukas, Tel. 644899

donnerstags:

17.45 - 19.45 h Lauf, Halle (2. u. 4. Do.) /Bahn(1.,3. u. 5. Do.) ab SchülerInnen A (Jg. 1997/98)
Zentrale Sportanlage, L. Preußner, Tel. 0170-3439340

freitags:

15.30 - 17.00 h Mehrkampf, SchülerInnen B/C/D (Jg. 2000-2005 u. jünger)
Schulsporthalle Altendiez, Jutta Lukas, Tel. 644899
Karl Maxeiner, Tel. 2641

17.00 - 19.30 h Mehrkampf ab SchülerInnen A/B (Jg. 2000 und älter),
Zentrale Sportanlage Diez, Chr. Lukas, Tel. 644899

samstags:

10.00 – 13.00 Hürden/Stabhochsprungtraining in Frickhofen nach Vereinbarung,
Chr. Lukas, Tel. 644899

14.00 – 15.00 h Grundlagen-Ausdauer, SchülerInnen B/C/D (Jg. 2000-2005 u. jünger)
Treffpunkt: Wendehammer Christiansweg, Karl Maxeiner, Tel. 2641
Laufftreff für die Eltern mit Jutta Lukas, Tel. 644899

14.00 - 15.15 h Ausdauertraining Mehrkampf ab SchülerInnen A/B (Jg. 2000 u. älter),
Diezer-Stadtwald Hain, Wendehammer,
Chr. Lukas, Tel. 644899,

14.00-15.30 h Lauftraining, ab SchülerInnen A (Jg. 1998 und älter)
Diezer-Stadtwald Hain, Wendehammer,
Lutz Preußner, Tel. 0170-3439340