

Trainingsplan Leichtathletik – Winter

Erftstadt

Wintertraining ab den Herbstferien bis zu den Osterferien



U8/10/ U12/14

Tag	Uhrzeit	Ort	Informationen
Mittwoch	17:00 – 18:30	Carl-Schurz Sporthalle - Liblar	Übungsleiter: Benjamin Frerich

U16 und älter (Senioren)

Tag	Uhrzeit	Ort	Informationen
Montag	18:00 – 20:00	Kraftraum Realschule - Liblar	Übungsleiter: Simon Retzmann, Philipp Lessenich
Mittwoch	18:30 – 20:00	Carl-Schurz Sporthalle - Liblar	Übungsleiter: Benjamin Frerich
Freitag	18:30 – 20:00	Sporthalle am Rotbach Erftstadt/Lechenich	Übungsleiter: Benjamin Frerich

Der ältere Jahrgang einer Trainingsgruppe wechselt nach den Herbstferien in die nächsthöhere Gruppe

Übungsleiter (+ Helfer*innen):

U8/U10: Benjamin Frerich

U12/U14: Benjamin Frerich

U16 und älter: Benjamin Frerich, Simon Retzmann, Philipp Lessenich

Stand: 8. November 2025