

Trainingszeiten Leichtathletik, Fitness und Gesundheit - Stand: 8/2026

LEICHTATHLETIK

Zielgruppe	Tag	Uhrzeit	Angebot	Trainer/Leitung	Ort/Treffpunkt	Kontakt	Sonstiges
1,5 – 4 Jahre	Dienstag	17:00-18:00	Mini-Leichtathletik	Kevin Müller + Cheyenne Fangmann	Alenberghalle	0176/46531666	mit Eltern
3-6 Jahre	Donnerstag	17:30-18:30	Mini-Leichtathletik	Rebekka Thieß + Anja Laur	Beutenlayhalle	0160/6062914	mit Eltern
3-6 Jahre	Freitag	16:30-17:45	Mini-Leichtathletik	Steffi Unger	Beutenlayhalle	0152/09408220	mit Eltern
6-8 Jahre	Donnerstag	17:30-18:30	Schülerleichtathletik	Florian Reiff + Matthias Dillmann	Alenberghalle	07381/9319859	
8-10 Jahre	Donnerstag	17:30-18:30	Schülerleichtathletik	Florian Schultheiß + Sebastian Spranger	Alenberghalle	07381/9319859	
10-14 Jahre	Freitag	16:30-18:00	Schülerleichtathletik	André Krege + David Heimberger	Beutenlayhalle	0176/45091122	
9-10 Jahre	Mittwoch	17:00-18:00	spielerisches Lauftraining	Laura Rieker	Alenberghalle	07381/8631	Treffpunkt variabel
10-13 Jahre	Mittwoch	17:00-18:00	Lauftraining	Silvan Rauscher	variabel	0151/23684002	vorab Kontaktaufnahme
Ab 16 Jahre	Mittwoch	18:30-20:00	Leistungsorientiertes Lauftraining mit Teilnahme an Meisterschaften und Wettkämpfen	Silvan Rauscher	variabel	0151/23684002	vorab Kontaktaufnahme
	Freitag	18:30-20:00					
Erwachsene	Donnerstag	18:15-19:30	Lauftreff – Distanzen 5-10km	Hartmut Rauscher	Beutenlayhalle	07381/8631	Treffpunkt variabel

FITNESS

Erwachsene	Montag	20:00-21:15	Konditionsgymnastik	Hartmut Schindler	Alenberghalle	07381/4912	
Erwachsene	Dienstag	19.00-20.00	Qi-Gong/Tai-Chi/Yoga	Edgar Braig	Alenberghalle	07381/3886	
Erwachsene	Mittwoch	18:45-20:00	Spielstunde – Ballspiele + Ultimate Frisbee	Florian Reiff + Sebastian Stocki	Beutenlayhalle	07381/9319859	
ab 15 Jahre	Freitag	17:30-19:00	Hata-Yoga	Edgar Braig	Alenberghalle	07381/3886	