

Ng Wer / Alter	Wann	Wo	Trainer	Inhalte
Schüler(-innen) ab U16 (14 Jahre) bis Aktive	18:00 – 19:30 Uhr Montag	LPM Dudweiler Turnhalle	Franz Josef Reinhard	Grundlagen, Wettkampf vorbereitendes Training
Hobby- und Wettkampfsportler ab U12 (10 Jahre) bis Aktive	18:00 – 20:00 Uhr Dienstag	Sportzentrum Dudweiler	Franz Josef Reinhard	Grundlagen, Allgemeinathletik Wettkampf vorbereitendes Training
Freizeitsportler (Erwachsene)	18:30 – 20:00 Uhr Dienstag	Sportzentrum Dudweiler	Bärbel Köhler	Fitnessstraining
Grundschulkind bis ca. 11 Jahre	16:30 – 18:00 Uhr Mittwoch	LPM Dudweiler Turnhalle	Jessica Josch Julia Klees	Spielerisches Heranführen an die Leichtathletik, Bewegungsschulung
Kaderathleten	17:30 – 19:30 Uhr Mittwoch	Leichtathletik-Sportschule Saarbrücken	Holm Reinsch	Grundlagen, Kraft/Ausdauer Wettkampf vorbereitendes Training
Vorschulkind Bis ca. 7 Jahre	17:00 – 18:00 Uhr Donnerstag	LPM Dudweiler Turnhalle	Jessica Josch	Bewegungsschulung
Hobby- und Wettkampfsportler ab U14 (12 Jahre) bis Aktive	18:00 – 19:30 Uhr Donnerstag	Leichtathletik Sportschule Saarbrücken	Franz Josef Reinhard	Grundlagentraining
NUR WETTKAMPFGRUPPE Schüler(-innen) / Jugend ab U14 (12 Jahre)	17:30 – 19:00 Uhr Freitag	Leichtathletik Sportschule Saarbrücken	Holm Reinsch	Leistungssportorientierte Wettkampfvorbereitung
Teilnehmerkreis nach Absprache	17:00 – 18:30 Uhr Montag	Kraftraum Sportschule	Holm Reinsch	Krafttraining
Teilnehmerkreis nach Absprache	17:00 – 19:00 Uhr Freitag	Fitnessstudio Rapid in Saarbrücken	Franz Josef Reinhard	Krafttraining
Teilnehmerkreis nach Absprache	10:30 – 11:30 Uhr Samstag	Wald Dudweiler	Franz Josef Reinhard	Waldlauf, Ausdauertraining