

Trainingszeiten

- Sommertraining -

Das **Sommertraining** der LG Esterau-Holzappel findet in der Regel zwischen den Osterferien und den Herbstferien auf der Zentralen Sportanlage in Holzappel zu folgenden Zeiten statt. Abweichungen werden mitgeteilt:

montags 18.00 Uhr – 19.30 Uhr Techniktraining (M/W12 und älter)

mittwochs 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Kinder U10 (bis 9 Jahre)
 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Jugend U12 (10 - 11 Jahre)
 17.30 Uhr – 19.30 Uhr/20.00 Uhr Jugend U14 und älter



freitags 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Kinder U10
 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Kinder U 12
 16:30 Uhr - 18.30 Uhr Jugend U14 und älter, nach Absprache auch M/W 11



©www.ClipartsFree.de

- Wintertraining -

Das Wintertraining der LG Esterau-Holzappel findet in der Regel zwischen den Herbstferien und den Osterferien in der Regel in den Turnhallen an der Esterauschule zu folgenden Zeiten statt. Abweichungen werden mitgeteilt:

montags 18.00 Uhr – 19.30 Uhr Techniktraining ab Jugend U14, Esterauhalle

mittwochs 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Kinder U10 (bis 9 Jahre), Schulturnhalle
 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Jugend U12 (10 - 11 Jahre), Esterauhalle
 17.30 Uhr – 19.30 Uhr/ 20.00 Uhr Jugend U14 und älter, Esterauhalle,

freitags 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Kinder U10, Schulturnhalle
 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Kinder U 12, Esterauhalle
 16:30 Uhr - 18.30 Uhr Jugend U14 und älter, Esterauhalle
 17.30 Uhr – 18.30 Uhr Hürdenttraining M/W 11 (nach Absprache)

samstags 10.30 Uhr – ca. 11.30 Uhr Lauftraining, Treffpunkt am Eingang des Herthasees (meist bis eine Woche vor den KM Cross)

Neuanmeldungen können während der Trainingsstunden erfolgen. Das Wintertraining bietet sich ausgezeichnet als Trainingsbeginn für alle Altersklassen, besonders aber für die Kleinen (letztes Kindergartenjahr) an.

Trainer/Übungsleiter

**Marion Becker
Christiane Meffert
Edwin Schiebel
Eleonore Schiebel
Martina Schiebel
Werner Werz**