

## Aufteilung der Trainingsgruppen Abt. Leichathletik SG Anspach von Wintersaison 2022-2023

Gruppe	U8 Gruppe	U10 Gruppe	U12 Gruppe	U14 Gruppe	U16 und älter Gruppe	Erwachsene / Allgemein	
<b>Leitung</b>	<i>Christina Ulbrich Svenja Köhl</i>	<i>Rita Hinz</i>	<i>Wolfgang Hahn Stephan Weitzel</i>	<i>Wolfgang Hahn Nico Hanke</i>	<i>Mona Bodirsky Dirk Leicker</i>		
<b>Montag</b>			17:30 - 18:30 Zusatztraining		nur nach Absprache		
<b>Dienstag</b>						19:00 - 20:30 Uhr Fitness für Körper und Geist Gymnastikraum Hasenberghalle Leitung: <b>Rita Hinz</b>	
<b>Mittwoch</b>							
<b>Donnerstag</b>							
<b>Freitag</b>	15:45 - 16:45 Uhr  ARS Sporthalle	17:00 - 18:30 Uhr  ARS Sporthalle	17:00 - 18:30 Uhr  ARS Sporthalle	18:00 - 19:30 Uhr  ARS Sporthalle	18:30 - 20:00 Uhr  ARS Sporthalle	18:30 - 19:30 Uhr Fit ins Wochenende Sporthalle ARS Leitung: <b>Rita Hinz</b>	
<b>Samstag</b>							10:00 - 11:30 Uhr  Nordic-Walking Parkplatz Jammerhecke Leitung: <b>Birgit + Herbert Roos</b>
<b>Sonntag</b>							Treffpunkt: 9:00 Uhr  Lauftreff Jammerhecke

	Leichathletik
	Läufer & Triathleten
	Gymnastik allgemein