



Organisationsschema „Training“ in der Leichtathletikabteilung des LBV Phönix v. 1903 e.V.

Anschluss-/Leistungs-training	anzustrebende Anzahl an TE: Aktive 5x+X Training	Sprint Christopher Kokot, Elena Gavrilova (Hürden)	Sprung Elena Gavrilova (H, W, Dr) Judith Laqua (St w) Dirk Feil (St m)	Lauf vakant	Wurf Uwe Mundt (K, D, H, Sp) Martin Kath (K, D)	Rainer Bucholtz Michael Kraatz	
Anschluss- und Leistungstraining							
Aufbau-training	U20 (18/19) 5x Training	Disziplintrainer		Aufbautraining			Breitensport Fitness
	U18 (16/17) 4x Training	Disziplintrainer					
Grundlagen-training	U16 (14/15) 3x Training	Judith Laqua					Grundlagentraining
	U14 (12/13) 2x Training	Mareike Becker/Gina Rossolek					
Kinder-training	U12 (10/11) 2x Training	Nannette Hauptstock					Kindertraining
	U10 (8/9) 1x Training	Nannette Hauptstock					
Kindersport	U2 - U9	Abteilung Kindersport/Astrid Pries					

Stand: 26. April 2017

Kontakte

Abteilungsleiter	vakant		abteilungsleitung@phoenix-leichtathletik.de
Sprint u. Mittelstreckenlauf	Christopher Kokot	0171-17 55 211	chr.kokot@phoenix-leichtathletik.de
Sprung/Hürden	Elena Gavrilova		e.gavrilova@phoenix-leichtathletik.de
Stoß/Wurf	Uwe Mundt	0451-48 90 08 20	u.mundt@phoenix-leichtathletik.de
	Martin Kath	0170-3211092	m.kath@phoenix-leichtathletik.de
Stabhoch weibl. und Schüler U16	Judith Laqua		j.laqua@phoenix-leichtathletik.de
Stabhoch männl.	Dirk Feil		d.feil@phoenix-leichtathletik.de
Schüler U14	Mareike Becker		m.becker@phoenix-leichtathletik.de
	Gina Rossolek		g.rossolek@phoenix-leichtathletik.de
Schüler U12	Nannette Hauptstock	0179-7 78 01 08	n.hauptstock@phoenix-leichtathletik.de
Breitensport	Rainer Bucholtz	0451-79 55 20	
Fitness	Michael Kraatz		m.kraatz@phoenix-leichtathletik.de

Trainingszeiten, Beginn

Sommer

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
TG Sprint u. Mittelstrecke.....	17.00h Buni	17.00h Buni	17.00h Buni	17.00h Buni	17.00h Buni	11.00h Buni	nach Absprache
TG Sprung/Hürden.....	17.00h Buni	-	17.00h Buni	-	17.00h Buni	nach Absprache	nach Absprache
TG Wurf.....	17.00h Buni	17.00h Kraft	17.00h Buni	17.00h Kraft	17.00h Buni	nach Absprache	nach Absprache
TG Stabhoch männl.....	generell nach Absprache						
TG Stabhoch weibl.....	generell nach Absprache						
Schüler U16.....	17.00h Buni	-	17.00h Buni	-	17.00h Buni	-	-
Schüler U14.....	-	-	17.00h Buni	-	17.00h Buni	-	-
Schüler U12.....	-	17.00h Buni	-	-	16.30h Buni	-	-
Schüler U8 (ab 7J).....	-	17.00h Buni	-	-	16.30h Buni	-	-
TG Breitensport.....	generell nach Absprache						
Fitness.....	17.30h Kraft	-	18.00h Buni	-	-	-	-

Winter

TG Sprint u. Mittelstrecke.....	-	17.00h Buni	17.00h Halle	17.00h Buni	17.30h Halle	11.00h Buni	nach Absprache
TG Sprung/Hürden.....	18.30h Halle	-	17.30h Halle	-	17.30h Halle	nach Absprache	09.00h Buni
TG Stabhoch.....	generell nach Absprache						
TG Wurf.....	18.30h Halle	17.00h Kraft	17.00h Halle	17.00h Kraft	17.30h Halle	nach Absprache	nach Absprache
Schüler U16.....	18.30h Halle	-	17.30h Halle	-	17.30h Halle	-	-
Schüler U14.....	-	-	17.00h Halle	-	16.30h Halle	-	-
Schüler U12.....	-	17.30h KS	-	-	16.30h Halle	-	-
Schüler U8 (ab 7J).....	-	17.30h KS	-	-	16.30h Halle	-	-
TG Breitensport.....	generell nach Absprache						
Fitness.....	17.30h Kraft	-	17.30h Halle	-	-	-	-

Buni = Stadion Buniamshof

Halle = Halle an der Falkenwiese

Kraft = Kraftraum im Hauptgebäude

KS = Kalandschule