Leichtathletik Verein von 2007 Bad Harzburg e.V.

1.Vorsitzender : Jörg Lehmann Göttingeröderstr.16 38667 Bad Harzburg

„Wintertrainingsplan 2013/2014“

ab Montag, dem 21.10.2013

Kontakt

Bambinis	05322/86755
Powergruppe Mk.	0162/8957583
Leichtathletikteam	05321/4694560
Erwachsene	05323/948788
Sportabzeichen	05322/83404
Schwimmen	05322/86755

Dienstag	17.30 Uhr - 19.30 Uhr	Leichtathletikteam, Powergruppe & Erwachsene Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Circle	- Halle Gerhard Hauptmann-Schule (Wichernstraße)	Thomas Jan Sabine
Mittwoch	16.00 Uhr - 18.00 Uhr	Bambinis Kinderleichtathletik	- Halle Göttingerode	Angi & Domi
	16.15 Uhr - 17.15 Uhr	Lauftraining für Mütter und Väter der Bambinis Lauf-Koordination	- LAZ Planstraße Harlingerode	Sabine
	18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Lauftraining für Erwachsene & Powergruppe Ausdauerorientierte Laufeinheiten	- LAZ Planstraße Harlingerode	Sabine
Mittwoch	Schwimmtraining und Sportabzeichenabnahme für alle Mitglieder im Silberbornbad			Melanie
Donnerstag	17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Leichtathletikteam Kraft- und Lauftraining; GA2-Bereich	- LAZ Planstraße Harlingerode	Thomas
	16.15 Uhr - 17.15 Uhr	Waldlauftraining für Schüler Jugend	- Bäckerstrasse in CLZ	Sabine
	17.30 Uhr - 19.00 Uhr	Nordic-Walking	- Bäckerstrasse in CLZ	Sabine
Samstag	11.00 Uhr - 13.00 Uhr	Leichtathletikteam Lauftraining, Hürdensprint, Winterwurf	- LAZ Planstraße Harlingerode	Thomas
	11.00 Uhr - 12.30 Uhr	Powergruppe Mehrkampf	- LAZ Planstraße Harlingerode	Jan

Das Silberbornbad ist bis 16.12. geöffnet, um 18:30 Uhr beginnt die „Wasser-Gymnastik“!