

Freitag	Sporthalle Forbach	
17.30-19.30 Uhr	Schüler/innen ab U12	Fredric Frey + Amelie Gerstner
18.30-19.00 Uhr	Lauftraining im Freien	selbstständig
19.00-19.30 Uhr	Stabis und Beweglichkeit	Svenja Mungenast
19.30-20.45 Uhr	Allgem. Training Jgd; Aktive, Senioren/innen	Svenja Mungenast

Samstag	Sportplatz Langenbrand		Kraftraum	
11.00-13.00 Uhr	Hammerwurfgruppe	Bastin+ Bernd Wörner		
ab 13.00 Uhr			Hammerwurf	Bastin Wörner

Lauftraining
11.00 Uhr **Sportplatz Bermersbach oder Alte Str. Langenbrand (Friedhof)** **Luis Roth + Hanna Gernsbeck**

12.00-13.30 Uhr **Sporthalle Weisenbach**
Kindertraining m/w Jasmin Hornung, Sita Hürst,
Jule Roth, Emelie Schillinger

12.00-13.30 Uhr Training im Freien Adi Marxer
13.30-15.00 Uhr ab M/W 12—Jgd; Akt; Senioren/innen Auli Weber, Adi Marxer
15.00-15.30 Uhr Bergläufe, Laufarbeit a.d. Platz Adi Marxer

Sonntag	Sportplatz Langenbrand		Kraftraum	
11.00-14.00 Uhr	Hammerwurfgruppe	Bastin+ Bernd Wörner	ab 13.00 Uhr	Bastin Wörner
	Sporthalle Langenbrand	Adi Marxer	Kraftraum	Adi Marxer
10.00-12.00 Uhr	Zusatztraining LAG oder Stabhochsprung/Hürden Halle Obertsrot (Uhrzeit wird jeweils bekannt gegeben)			