

# LG Rüsselsheim

## Trainingsplan Sommer 2024

gültig ab 01.04.2024

Jahrgang	Zeit	Ort	Trainer	Trainingsangebot
Minis bis 5 Jahre Jg. 2019 – 2021	Montag 17:00 - 18:00	Stadion am Sommerdamm	Samira Haas Linda Tiesel Larissa Rippin Marlon Weber	Spieleleichtathletik
U8/U10 Jg.2015 – 2018	Mittwoch 17:00 - 18:30	Stadion am Sommerdamm	Thomas Hinkel Victoria Senyuk	Kinderleichtathletik
	Freitag 17:00 - 18:30	Stadion am Sommerdamm	Samira Haas Simon Terks	
U12/U14 Jg. 2011 – 2014	Montag 17:00 - 18:30	Stadion am Sommerdamm	Tobias Hochstein Annika Knust Neele Ueckermann	Wettkampftraining
	Mittwoch 17:00 - 18:30	Stadion am Sommerdamm		Leistungsgruppe Mi & Fr bis 19Uhr
	Freitag 17:00 - 18:30	Stadion am Sommerdamm		
	Samstag			
U16 – U20; Männer/Frauen Jg. 2010 und älter	Montag 18:00 - 20.00	Stadion am Sommerdamm	Tobias Hochstein	Allg. athletische Ausbildung, Wettkampftraining
	Mittwoch 18:00 - 20:00	Stadion am Sommerdamm	Tom Ehser	
	Freitag 18.00 - 20:00	Stadion am Sommerdamm	Neele Ueckermann Manuela Kleemann	
	Samstag			
U16 – U20; Männer/Frauen	Dienstag 18:00 – 20:00	Großsporthalle (Krafraum)	Tobias Hochstein	Krafttraining (nur nach voriger schriftlicher Anmeldung)
	Donnerstag 18:00 – 20:00	Großsporthalle (Krafraum)	Annika Knust Simon Terks	
Alle	Mittwoch 17:15-19:00	Stadion am Sommerdamm	Rainer Schirmer	Lauftraining Bahn/Koordination
Alle	Montag Ab 17:15	Parkplatz Lucas- Cranach-Straße	Peter Schmit <a href="mailto:peterschmit@t-online.de">peterschmit@t-online.de</a> Rainer Schirmer	Lauftraining
	Mittwoch ab 17:15	Parkplatz Lucas- Cranach-Straße		
	Freitag ab 17:15	TVH Heim		
Alle	Donnerstag 19:30 – 20:30	A.-Dürer Halle I	Tina Kornet	Gymnastik
Alle	Samstag ab 14:30	Parkplatz Wald- schwimmbad	Joachim Eckoff	Lauffreff

### Gruppeneinteilung:

U8: 2018-2017  
U10: 2016-2015  
U12: 2014-2013  
U14: 2012-2011

U16: 2010-2009  
U18: 2008-2007  
U20: 2006-2005  
U23: 2004-2002  
Aktive: ab 2004

**Probetrainings sind nach vorheriger Anmeldung und Bestätigung durch die sportliche Leitung möglich ([info@lq-ruesselsheim.de](mailto:info@lq-ruesselsheim.de))**