

Trainingszeiten: April 2026 bis Oktober 2026

Kontaktpersonen für alle Fragen zum Training der Gruppen sind die Trainer*innen.

Trainingsgruppen	Trainer*innen	Trainingstage	Trainingszeiten	Trainingsorte	Belegung
w/mu6	Angela Schröter, Carola Krieg	Fr	15:45-16:45	LALZ Stadion	
w/mu8	Tina Metzler, Nicola Herrlitz	Fr	15:30-17:00	LALZ Stadion	
w/mu10	Katja Hoschek, Christian Wittig	Fr	15:30-17:00	LALZ Stadion	
w/mu12	Angela Schröter, Carola Krieg, Christian Wittig	Fr	17:00-18:30	LALZ Stadion	
Wettkampfgruppe w/mu10/u12	Angela Schröter, Carola Krieg	Mo	16:30-18:00	LALZ Stadion	
w/m12 (2014)	Michael Heist, Bernhard Hauck	Mo, Mi, Fr	17:00-18:30	LALZ Stadion	
w/m13 (2013)	Block Lauf:	Mo	16:30-18:00	LALZ Stadion	
w/m14 (2012)	Christian Simon	Mi	17:00-18:30		
w/m15 (2011)		Fr	17:00-18:30		
	Block Sprint/Sprung + Wurf:	Mo	16:30-18:00	LALZ Stadion	
	Benedikt Haug, Sepp Haug	Mi	16:30-18:00		
		Fr	17:00-18:30		
w/m14 (2012)	Jasmin Koser	Mo	18:00-19:30	LALZ Stadion	
w/m15 (2011)		Do	17:30-19:30	KR ab 19:00	
		Fr	18:00-19:30		
w/m15 (2011)	Nico Kratz, Jonas Vasikonis, Jonathan Lang	Mo	18:00-20:00	LALZ Stadion	
w/m16 (2010)		Di	18:00-20:00		
w/m17 (2009)		Mi	18:00-20:00		
w/m18 (2008)		Fr	18:00-20:00		
wu20/u23/F	Francisco Castellanos	Mo + Fr	17:15-19:15	KR ab 18:30	
		Di + Mi	17:15-19:15	LALZ Stadion	
		Sa	vormittags	n. V.	
TFG¹: w/m12	Felix Gerbig	Mo	16:00-17:30	LALZ Stadion	
TSP-Kader²: w/m13+14	Jonathan Lang	Mo	18:00-19:45	LALZ Stadion	

¹ TFG = Talentfördergruppe = Mitglieder werden durch den Lehrertrainer berufen.

² TSP-Kader = Talentstützpunkt-Kader (ehemals E-Kader) = Mitglieder werden durch HLV berufen.

Trainingsgruppen	Trainer*innen	Trainingstage	Trainingszeiten	Trainingsorte	Belegung
Inklusion	Jasmin Koser, Christian Wittig	Di	18:00-19:30	LALZ Stadion	
Fit & Fun	Berthold Schneider	Fr	17:00-18:30	LALZ Stadion	
Sport-Abi	Bernhard Fenn	Di + Do	18:00-20:00	LALZ Stadion	
mu20/u23/M	Sepp Haug, Reiner Liese, Karlheinz Steinmetz	Mo + Mi Di + Do Fr	18:00-20:00 16:30-18:30 18:30-20:30	LALZ Stadion	
Speer U16–Aktive	Ken Föhrenbach	Mo + Do Di (Masters)	18:00-20:00 18:00-19:30	LALZ Stadion	
M (MK)	Reiner Liese, Ralph Hartfiel	Mo, Di, Mi, Do Fr	18:00-20:00 18:30-20:30	LALZ Stadion	
F/M (Sprint/MK)	Michael Henkel (Sprint), Rainer Weber (MK F)	Mo, Di, Do, Fr Mi So	18:30-20:30 18:30-20:30 18:00-20:00	LALZ Stadion KR KR	
w/mu10–u12 Laufgruppe	Frauke Hübner	Mo	17:30-18:15	LALZ Stadion + Bürgerpark	
w/mu18–F/M Laufgruppe	Wilfried Raatz	Mo Do Sa	18:00-19:30 18:00-19:30 12:00-14:00	Im Gelände LALZ Stadion Im Gelände (n. V.)	
Erw./Sen. Freizeitsport/SPAZ	Ira Hummel	Mo Mi	18:30-19:30 18:30-20:00	LALZ Stadion	
Aktive/Masters Laufgruppe		Di + So Fr	n. V. 17:00-18:30	n. V. LALZ Stadion	
Sprint	Gabriele Seim	Fr	16:30-18:00	LALZ Stadion	

Abkürzungen: w = weiblich, m = männlich, F = Frauen, M = Männer, u = unter, Zahlenangabe = Alter,
 SPAZ = Sportabzeichen, MK = Mehrkampf, n. V. = nach Vereinbarung, LALZ = Leichtathletik-Leistungszentrum, KR = Kraftraum