



## Trainingszeiten der LA Spvgg. Herten gültig ab 01.10.2025 bis 31.03.2026



| Gruppe                | Alter/Inhalt                  | Tag     |               | Trainer/in                                       | Ort                                                       |
|-----------------------|-------------------------------|---------|---------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| U6<br>(Eltern / Kind) | 3 - 5 Jahre                   | Mo      | 16:00 - 17:00 | Petra Gronau                                     | Klaus-Bechtel-Sporthalle                                  |
|                       |                               | Mo      | 17:00 - 18:00 |                                                  |                                                           |
|                       |                               | Mi      | 16:00 - 17:00 |                                                  |                                                           |
|                       |                               | Mi      | 17:00 - 18:00 |                                                  |                                                           |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| U8                    | 6 - 7 Jahre                   | Fr      | 16:30 - 18:00 | Simone Sliwinski<br>Mete Heimlich<br>Helena Roso | Sporthalle Rosa-Parks-Schule                              |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| U10                   | 8 - 9 Jahre                   | Mo      | 16:00 - 18:00 | Anna Leimann<br>Sarah Leimann                    | Sporthalle Rosa-Parks-Schule                              |
|                       |                               | Mi      |               |                                                  |                                                           |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| U12                   | 10 - 11 Jahre                 | Mo      | 17:30 - 19:30 | Ringo Machate<br>Kilian Machate                  | Sportanlage "Über den Knöchel"                            |
|                       |                               | Mi      | 17:00 - 18:30 |                                                  | Sporthalle Rosa-Parks-Schule                              |
|                       |                               | Fr      | 17:00 - 18:30 |                                                  |                                                           |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| U14                   | 12 - 13 Jahre                 | Mo      | 17:30 - 19:30 | Ringo Machate<br>Kilian Machate                  | Sportanlage "Über den Knöchel"                            |
|                       |                               | Mi      | 18:00 - 20:00 |                                                  | Sporthalle Rosa-Parks-Schule                              |
|                       |                               | Fr      |               |                                                  |                                                           |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| U16 / U18             | 14 - 17 Jahre                 | Di      | 18:00 - 20:00 | Sarah Speier<br>Carolin Fiedler                  | Sportanlage "Über den Knöchel"                            |
|                       |                               | Mi      |               |                                                  | Sporthalle Rosa-Parks-Schule                              |
|                       |                               | Fr      | 16:30 - 18:00 |                                                  | Sportanlage "Über den Knöchel"                            |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| ab U16, M/F           | Wurf spezial<br>ab 15 Jahre   | Mo      | 18:00 - 20:00 | Wolfgang Bode                                    | Kraftraum Rosa-Parks-Schule                               |
|                       |                               | Fr      |               |                                                  | Kraftraum / Sporthalle Rosa-Parks-Schule                  |
|                       |                               | So      |               |                                                  | Sportanlage "Über den Knöchel"                            |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| ab U20, M/F, AK 30+   | Leichtathletik für Erwachsene | Mo      | 18:00 - 20:00 | Anja Bergermann,<br>Helmut Gronau                | Sportanlage "Über den Knöchel"                            |
|                       |                               | Mi      |               |                                                  | Kraftraum / Sporthalle Rosa-Parks-Schule (nach Absprache) |
|                       |                               | Fr      |               |                                                  | Sporthalle / Kraftraum Rosa-Parks-Schule                  |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| Frauen / Männer       | Lauftreff                     | Di / Do | ab 19:00      | Heike Leimann                                    | Anmeldung 01573-3139970 / Treffpunkt: Sportplatz Disteln  |
|                       | Nordic-Walking                | Mi      | 18:00 - 19:00 |                                                  | Anmeldung 01573-3139970 / Treffpunkt: Goetheschule        |
|                       | Gymnastik                     | Mi      | 19:00 - 20:30 |                                                  | Turnhalle Goetheschule, Josefstr. 92                      |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| Frauen / Männer       | Fitness/Spiel                 | Mi      | 20:00 - 22:00 | Petra Gronau                                     | Klaus-Bechtel-Sporthalle                                  |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| Männer                | Athletik/Spiel                | Fr      | 18:00 - 20:00 | Georg Petrat                                     | Turnhalle Theodor-Heuss-Schule, Vitusstr. 9-11            |
|                       | Freizeitsportkreis            | Mo      | 20:00 - 22:00 | Manfred Bittner                                  | Sporthalle Grundschule In der Feige, In der Feige 192     |
|                       |                               |         |               |                                                  |                                                           |
| Senioren/innen        | Gymnastik/Spiel               | Mo      | 18:30 - 20:00 | Petra Gronau                                     | Knappenhalle                                              |
|                       |                               | Mi      | 18:30 - 20:00 | Guido Schröder                                   |                                                           |
|                       | Gymnastik                     | Mo      | 20:00 - 22:00 | Silvia Goronzy-Lütkenhaus                        | Sporthalle Grundschule In der Feige                       |

Auskunft erteilt: Anja Bergermann, Tel. 0151-15101530

Stand: Oktober2025