

# Trainingszeiten Winter 2011/2012 - LAZ Mönchengladbach

Gültig bis März 2012

**In den Ferienzeiten können die Trainingszeiten abweichen.**

Das LAZ Mönchengladbach bietet ein gemeinsames Training in den unterschiedlichen Altersklassen an. Darüber hinaus findet in den verschiedenen Vereinen Training statt. Die Trainingsgruppen sind für alle Leichtathleten der dem LAZ Mönchengladbach angeschlossene Vereine offen.

## Schüler / innen U12 - Jahrgänge 2001 und 2002

Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Trainer: Andre Giesen, Tom Stelzl  
Freitags 16.30 – 18.00 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Trainer: Anna Lodes, Sarah und Julia Nordsiek

## Schüler / innen U14 - Jahrgänge 1999 und 2000

Trainer: Andre Giesen, Johannes Gathen (Di),  
Tom Stelzl (Mi), Eileen Henn (Fr)  
Montags 18.30 – 20.00 Uhr Sporthalle Gesamtschule Hardt  
**nur Wettkampfgruppe nach Absprache**  
Dienstags 18.00 – 19.45 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
**nur Wettkampfgruppe nach Absprache**  
Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Freitags 16.30 – 18.00 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt

## Schüler / innen U16 - Jahrgänge 1997 und 1998

Trainer: Johannes Gathen, Andre Giesen (Mo), Heinz Weßling (Mi)  
Benjamin Weßling (Di), Max Huth (Di)  
Montags 18.30 – 20.00 Uhr Sporthalle Gesamtschule Hardt  
**nur Wettkampfgruppe nach Absprache**  
Dienstags 18.00 – 19.45 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Mittwochs 18.00 – 19.45 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Freitags 17.00 – 18.30 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Samstags 10.30 – 12.30 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt **nach Absprache**

## Jugend U20, U18 + Erwachsene; Jahrgänge 1996 und älter

Trainer: Johannes Gathen, Andre Giesen (Mo), Heinz Weßling (Mi)  
Montags 18.30 – 20.00 Uhr Sporthalle Gesamtschule Hardt  
**nur Wettkampfgruppe nach Absprache**  
Dienstags 18.00 – 19.45 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt **nach Absprache**  
Mittwochs 18.00 – 19.45 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Donnestags 18.00 – 19.45 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Freitags 18.00 – 19.45 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt  
Samstags 10.30 – 12.30 Uhr Grenzlandstadion, MG-Rheydt **nach Absprache**

## Erwachsene Freizeit-/Breitensport

Trainerin: Christiane Houben  
Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr Grenzlandstadion MG-Rheydt  
Donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr Mehrzweckhalle MG Neuwerk

## **M.Gladbacher TV und Tsch.Mönchengladbach-Neuwerk:**

### **Bambinis 4 Jahre Gruppe 1**

Dienstags 15.00 – 16:00 Uhr Mehrzweckhalle Neuwerk, Gathersweg  
Trainer: Volker Barthels, Darja Riethdorf

### **Bambinis 4 Jahre Gruppe 2**

Mittwoch 16.00 – 17:00 Uhr Mehrzweckhalle Neuwerk, Gathersweg  
Trainer: Sarah Grünewald, Volke Barthels

### **Bambinis 5 und 6 Jahre Gruppe**

Dienstags 16.00 – 17.00 Uhr Mehrzweckhalle Neuwerk, Gathersweg  
**5 / 6 Jahre** – Trainer: Volker Barthels, Darja Riethdorf

Für die Bambini-Gruppen gibt es Wartelisten. Bei Interesse bitte vorher nachfragen.

### **Schüler / innen U10 - Jahrgänge 2003 – 2005:**

Freitags 17.00 – 19.00 Uhr Sporthalle (alt) Balderichstr. (Gym. Am Geroweier)  
Trainer: Andreas Grollich, Anja Kampmann, Alina Meinhardt

## **TV Rheindahlen;**

### **Alter 6 – 10 Jahre**

Montags, Dienstags, Freitags 18.00 – 19.00 Uhr  
Turnhalle Schulzentrum MG-Rheindahlen  
Übungsleiter(in): Volker Barthels, Bettina Lüchtrath, Birgit Mäurer

### **Alter 11 – 18 Jahre**

Montags, Dienstags, Freitags 19.00 – 20.00 Uhr  
Turnhalle Schulzentrum MG-Rheindahlen  
Übungsleiter(in): Volker Barthels, Bettina Lüchtrath, Birgit Mäurer

## **TV Odenkirchen;**

### **Alter ab 7 Jahre**

Montags 18.00 – 20.00 Uhr Sporthalle MG-Odenkirchen Kirschhecke  
Ansprechpartner: Birgit Kämmerling

### **Alter 6-12 Jahre**

Donnerstags 16.00 – 17.30 Uhr Sporthalle A sternweg  
Ansprechpartner: Birgit Kämmerling

## **TV Giesenkirchen;**

### **Alter ab 6 Jahre**

Donnerstags 15.30 – 17.00 Uhr Sporthalle Puffkohlen  
Übungsleiter: Andrea Ibach und Sandra Lindner

### **Noch Fragen? Auskunft erteilt:**

Johannes Gathen  
Neusser Strasse 237  
41065 Mönchengladbach

Mobil: 0178 – 8605984  
Telefon: 02161 – 605984  
info@laz-online.de