



## Trainingszeiten VfL Fröndenberg 1953 e.V.

Training im Sommer				
bis zu den Sommerferien				
Wochentag	Uhrzeit	Training	Alter	Ort
Montag	18:00 – 19:00	Walkingtreff für Einsteiger und Senioren*		Treffpunkt am Stadion in der Graf-Adolf-Straße
	18:30 – 20:00	Leichtathletik	ab U14	Sporthalle der Gemeinschaftsgrundschule
Dienstag	17:00 – 18:30	Leichtathletik	bis U12	Stadion in der Graf-Adolf-Straße
	17:00 – 19:00	Leichtathletik	ab U14	
Mittwoch	19:00 – 19:30	Krafttraining nur nach Absprache	ab U18	Treffpunkt im Stadion in der Graf-Adolf-Straße
	19:30 – 20:30	Lauftreff	ab U14	
	17:00 – 18:00	Walkingtreff		
Freitag	08:30 – 9:30	Walkingtreff		Stadion in der Graf-Adolf-Straße
	16:00 – 17:30	Leichtathletik	bis U12	
	16:00 – 18:00	Leichtathletik	ab U14	

\*Montags wird in einem ruhigeren Tempo gewalkt. Auch die Strecken sind kürzer als donnerstags und freitags.

**Aktuelle Informationen: Einsteigen ist bei allen Gruppen jederzeit möglich!**

Ansprechpartner:

Walken:

Claudia Esken, Ruf-Nr. 02373 - 76661 oder per E-Mail: [claudia.esken@live.de](mailto:claudia.esken@live.de)

Lauftreff Anfänger und Wiedereinsteiger: Lydia Swoboda-Marquardt Email: [Lydia.swoboda-marquardt@t-online.de](mailto:Lydia.swoboda-marquardt@t-online.de)

Lauftreff Fortgeschrittene:

Sebastian Loos, Email: [sebastian.loos@gmx.de](mailto:sebastian.loos@gmx.de)

Leichtathletik:

Kerstin Kopka, Ruf-Nr. 02377 - 787583

Michael Preuß, Ruf-Nr. 02303 - 41514