



unsere Vision: Erfolg!

Die LG stützt sich auf drei Standorte, an welchen die Athleten unter der Leitung erfahrener und kompetenter Trainer trainieren: Lage, Bad Salzuflen und Detmold.

Trainingskonzept

- Die Athleten trainieren mehrmals die Woche an ihren Standorten in festen Trainingsgruppen. Nach dem Grundlagentraining für Schüler im Alter von 6 bis 12 Jahren beginnt für die Athleten ab 13 Jahren das wettkampf- und leistungsorientierte Training.
- Zweimal im Monat findet ein besonderes Training zur Förderung von besonders talentierten Sportlerinnen und Sportlern statt. Das Training dauert ca. 2 Stunden.
- Die Athleten trainieren bei spezialisierten Trainern in den Bereichen Lauf (Sprint, Hürden, Mittelstrecke und Langstrecke), Sprung (Weit, Drei, Hoch und Stab) und Wurf (Kugel, Diskus, Speer, Hammer).
- Die Trainer bilden jeweils Teams, welche Trainingsort und Trainingszeit bestimmen.
- Einmal im Monat findet nach dem o.g. Prinzip ein Schnuppertraining statt. Ausgewählte Athleten bekommen die Möglichkeit, andere Disziplinen kennenzulernen.

Standort Lage

Grundlagen der Leichtathletik (Kinder bis 12 Jahre)		
Montag	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Sportzentrum Werreanger
Sprint – Sprung – Mehrkampf (ab 13 Jahren)		
Montag	18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Sportzentrum Werreanger
Mittwoch	18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Sportzentrum Werreanger
Donnerstag	18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Sportzentrum Werreanger
zusätzlich	nach Absprache	

Standort Bad Salzuflen

Grundlagen der Leichtathletik (Kinder bis 12 Jahre)			
Montag	(April - Oktober)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Stadion am Lohfeld
Montag	(Oktober - April)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Sporthalle am Lohfeld
Freitag	(April - Oktober)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Stadion am Lohfeld
Freitag	(Oktober - April)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Sporthalle am Lohfeld
von den Grundlagen bis zum Leistungskader (ab 13 Jahren)			
Montag	(April – Oktober)	17:30 Uhr – 19:15 Uhr	Stadion am Lohfeld
Montag	(Oktober – April)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Sporthalle am Lohfeld
Mittwoch	(April – Oktober)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Stadion am Lohfeld
Mittwoch	(Oktober – April)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Halle II Sportzentrum Lage
Freitag	(April – Oktober)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Sportzentrum Werreanger
Freitag	(Oktober – April)	17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Kurpark Bad Salzuflen
Mehrkampf			
Montag	(April – Oktober)	18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Stadion am Lohfeld
Montag	(Oktober – April)	18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Sporthalle am Lohfeld
Mittwoch	(April – Oktober)	18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Stadion am Lohfeld
Freitag	(April – Oktober)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Stadion am Lohfeld
Freitag	(Oktober – April)	17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Sporthalle am Lohfeld
zusätzlich		nach Absprache	

Standort Detmold

Grundlagen der Leichtathletik (ab 13 Jahren)			
Dienstag	(Oktober - April)	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg
Dienstag	(April - Oktober)	17:30 Uhr – 19:30 Uhr	Schulzentrum Detmold Mitte
Donnerstag	(April - Oktober)	17:30 Uhr – 19:30 Uhr	Schulzentrum Detmold Mitte