








Winter 2011/2012	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Ort	Bezirkssportanlage Rüningen		Bezirkssportanlage Rüningen	Halle der Bereitschaftspolizei	(Halle der Bereitschaftspolizei) KRAFTRAUM	SLZ Hannover	Prinzenpark	
Zeit	16.00 - 17.30 Uhr		16.30 - 18.00 Uhr	17.00 - 18.30 Uhr	16.00 - 17.00 Uhr	11.00 - 13.00 Uhr	11.30 - 12.30 Uhr	
Trainer	Dennis Wittkuhn		Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn Robert Haedicke
Gruppe	LA - TEAM		LA - TEAM	MEHRKAMPF-TEAM	MEHRKAMPF-TEAM Jg 97 - 96 (♀)	nach Absprache	MEHRKAMPF-TEAM + LA - TEAM	
Inhalt	Technik Wurf / Sprung Wurfkraft / Sprungkraft		Technik Wurf / Sprung	Schnelligkeit Technik Sprung	Krafttraining	Techniktraining	Grundlagenausdauer Sprintkraft	
Ort	Grundschule Heidberg	Bezirkssportanlage Rüningen	Sporthalle Raabeschule im Heidberg	Halle der Bereitschaftspolizei	Halle der Bereitschaftspolizei			
Zeit	18.00 - 20.00 Uhr	17.30 - 19.00 Uhr	18.00 - 20.00 Uhr	18.30 - 20.00 Uhr	17.00 - 18.30 Uhr			
Trainer	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn	Dennis Wittkuhn			
Gruppe	MEHRKAMPF-TEAM	MEHRKAMPF-TEAM + LA - TEAM	MEHRKAMPF-TEAM	LA - TEAM	MEHRKAMPF-TEAM + LA - TEAM Jg 97 und 96			
Inhalt	Allg. Athletik Sprungkraft Kraftausdauer	Koordination Schnelligkeit Schnelligkeitsausdauer	Stabilisation Technik Hürde	Allg. Athletik Schnelligkeit Technik Sprung	Hochsprung Kugelstoß			
Ort					(Halle der Bereitschaftspolizei) KRAFTRAUM			
Zeit					16.45 - 18.30 Uhr			
Trainer					Dennis Wittkuhn (Trainingsplan)			
Gruppe					MEHRKAMPF-TEAM + LA - TEAM Jg 95 und älter			
Inhalt					Krafttraining Kugelstoß			