

Trainingsprogramm (2025-01)

Wettkampftraining Allgemein (Ganzjährig)	Montag	17:30 - 19:30	Leichtathletik - Modul Dreifach - Sporthalle Neuburgerstraße
Wettkampftraining Schüler / Jugend / Erwachsene (Ganzjährig nach Witterung)	Dienstag	18:00 - 20:00	Schulsportanlage Oberhaus
Wettkampftraining Schüler / Jugend / Erwachsene (bei schlechter Witterung)	Dienstag	18:00 - 19:00	Sporthalle Oberhaus Gisela - Schulen
Konditionstraining Allgemein (Ganzjährig)	Dienstag	18:00 - 19:00	Sporthalle Oberhaus Gisela - Schulen Konditionsraum
Mittel- und Langstrecke	Dienstag	18:00 - 20:00	Schulsportanlage Oberhaus
Wettkampftraining Allgemein (April - Oktober)	Mittwoch	18:00 - 19:30	Städt. Dreiflüsse-Stadion Danziger Straße - Nach Vereinbarung -
Nachwuchs-Training 8-12 Jahre (Ganzjährig)	Mittwoch	18:00- 19:00	Jahnturnhalle / Jahnsportplatz Innstadt
YOGA (Ganzjährig)	Donnerstag	18:30 - 20:00	Jahnturnhalle Innstadt Gymnastikraum
Ganzkörpertraining (Ganzjährig)	Donnerstag	18:30 - 19:30	Schulsportanlage bzw. Sporthalle Oberhaus
Wettkampftraining Allgemein (Ganzjährig)	Freitag	17:30 - 19:30	Leichtathletik - Modul Dreifach - Sporthalle Neuburgerstraße
Nachwuchs-Training 5 - 10 Jahre (Ganzjährig)	Freitag	16:30 - 17:30	Jahnturnhalle Jahnsportplatz Innstadt
Nachwuchstraining Ab 11 Jahre (Ganzjährig)	Freitag	17:30 - 19:00	Jahnturnhalle Jahnsportplatz Innstadt
Training Allgemein (Ganzjährig)	Freitag	17:30 - 19:00	Jahnturnhalle Jahnsportplatz Innstadt

Konditionstraining Allgemein (Ganzjährig)	Freitag	19:00 - 20:00	Jahnturnhalle Konditionsraum Innstadt
Sondertraining disziplinbezogen Allgemein Nach Vereinbarung (Ganzjährig)	Samstag	13:00 - 16:00	Jahnturnhalle Jahnsportplatz Innstadt Sport-Arbeits- Gemeinschaft (SAG) Gisela - Schulen