



## **VfL Lichtenrade 1894 e.V.**

### **Leichtathletikabteilung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.**

Unsere Abteilung bietet Kinder-Leichtathletik für Kinder von 6 bis 12 Jahren und Laufgruppen für Jugendliche und Erwachsene an

Weiterhin gibt es Ausgleichsgymnastik sowie Yoga unter professioneller Anleitung

*Für alle Trainingsgruppen gilt, jeder trainiert nach seinem eigenen Tempo und körperlichen Fähigkeiten.*

Fotos

Fotos

Fotos

### **Kinder Leichtathletik**

**6 – 9 Jahre**

**Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr**

**10 – 12 Jahre**

**Donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr**

**Trainerin: Marina Klemm**

Obere Sporthalle der Käthe-Kollwitz

Grundschule, Mellener Straße

**(im Sommer trainieren wir draußen auf dem Sportplatz Halker Zeile)**

Unsere erfahrene und hochmotivierte Kinder-Leichtathletik Trainerin bietet ein abwechslungsreiches und nach neuesten Erkenntnissen gestaltetes Training in zwei Gruppen für Kinder von 6 bis 9 Jahren und für Kinder von 10 bis 12 Jahren an.

Höhepunkte des Trainings sind die Teilnahme an verschiedenen Leichtathletik-Wettkämpfen in Berlin sowie die Möglichkeit, das Sportabzeichen zu machen.

## **Laufgruppen**

**Di. + Mi. ab 18:30 Uhr**

**Treffpunkt: vor dem Vereinsheim  
Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin**

Unter Begleitung und Anleitung durch unseren erfahrenen Lauftrainer Eckhard Mauersberger werden verschiedene Strecken im individuellen Tempo absolviert.

Im Sommer geht es schon mal querfeldein, in der dunklen Jahreszeit wird vornehmlich auf beleuchteten Wegen/Strecken gelaufen.

## **Ausgleichsgymnastik mit Jens**

**Dienstags ab 20 Uhr**

**Vereinsheim des VfL Lichtenrade**

Im Anschluss an das Lauftraining bieten wir als Ausgleich zum Laufen ab 20 Uhr Ausgleichsgymnastik unter Anleitung eines erfahrenen Trainers an.

## **Yoga mit Tom**

**Mittwochs ab 20 Uhr**

**Vereinsheim des VfL Lichtenrade**

Im Anschluss an das Lauftraining bieten wir als Ausgleich zum Laufen ab 20 Uhr Yoga unter Anleitung eines erfahrenen Yoga-Lehrers an.

## **Laufgruppe/Bahntraining**

**Do. ab 19:00 Uhr**

**Sportplatz Halker Zeile**

Unter Anleitung unserer erfahrenen Trainerin und erfolgreichen Triathletin Marina Klemm wird den Läuferinnen und Läufern Lauftechnik nahegebracht und mit Laufprogrammen sowohl die Ausdauer als auch die Geschwindigkeit trainiert.

Die Vorbereitung auf größere und kleinere Laufvorhaben wird ebenfalls – auch individuell – unterstützt.

## **Sportabzeichen**

**Mai bis Oktober, Do. ab 16:00 Uhr**

**Sportplatz Halker Zeile**

Unter Anleitung und Aufsicht geprüfter Übungsleiter können Interessierte jeder Altersklasse von Mai bis Oktober donnerstags ab 16:00 Uhr auf dem Sportplatz Halker Zeile das Sportabzeichen ablegen. Größere Gruppen/Teams melden sich bitte an.

## **Trainingsorte**

### **Kinder Leichtathletik:**

Donnerstag 16:30 – 18:30 Uhr (2 Gruppen),  
Sporthalle der Käthe-Kollwitz-Grundschule,  
Mellener Straße 38-42, 12307 Berlin  
ab Mai auf dem Sportplatz Halker Zeile

### **Laufgruppen:**

Dienstag + Mittwoch jeweils ab 18:30 Uhr  
Treffpunkt: vor dem Vereinsheim,  
Kirchhainer Damm 68, 1230x Berlin  
Donnerstag 19:00 – 20:30 Uhr  
Sportplatz Halker Zeile

### **Sportabzeichen**

Mai bis Oktober, ab 16:00 Uhr Sportplatz  
Halker Zeile

## **Kontakt**

Leitung Leichtathletik:

Babette Plitz: 030 / 775 64 10

[leichtathletik@vfl-lichtenrade.de](mailto:leichtathletik@vfl-lichtenrade.de)

Geschäftsstelle VfL-Lichtenrade:

Kirchhainer Damm 68, 12309 Berlin

Telefon: 030 / 744 04 77

E-Mail: [info@vfl-lichtenrade.de](mailto:info@vfl-lichtenrade.de)

Bei Interesse, einfach vorbeischaun und mitmachen. Wir freuen uns.