

Rücken- Fit

Trainer: Ottmar Bürkle

Montag: 19.00- 20.00 Uhr, Mörburghalle II
Frauen und Männer

Rückengerechtes Verhalten im Alltag, bei der Arbeit und im Sport. Richtiges Dehnen und Kräftigen der Muskulatur tragen wesentlich zur Gesundheit und zur Gesunderhaltung des Rückens bei. Ottmar Bürkle ist ausgebildeter Rückenschullehrer.

Senioren- Sport

Trainer: Ottmar Bürkle

Mittwoch: 10.00- 11.15 Uhr, Mörburghalle II,
Frauen und Männer

Wer sich bis ins hohe Alter fit und gesund fühlen möchte ist genau richtig in dieser Trainingsgruppe.

Volleyball

Trainer: Martin Beathalter

Freitag: 20.00- 22.00 Uhr Mörburghalle II
Frauen und Männer

Lauf- Treff

Trainer: Achim Richter

Samstag: 15.00 Uhr, am Baggersee
Auch für Nichtmitglieder!

Walking- Treff

Trainerin: Marlene König

Samstag: 15.00 Uhr, am Baggersee
Auch für Nichtmitglieder!

Nordic- Walking- Treff

Trainer/in: Nordic Walking Guides Marianne
und Ottmar Bürkle

Donnerstag: 9.15 Uhr, am Baggersee

Marathon- Gruppe

Trainer: Hans-Jörg Sachse

Infos: marathon@lfv-schutterwald.de

Freizeitsportgruppe Fußball

Ansprechpartner: Stefan Böhle

Freitag: 18.30 - 20.00 Uhr, Mörburghalle II

www.lfv-schutterwald.de

Leichtathletik- und
Freizeitsportverein e.V.
Schutterwald

Die Arbeit des LFV wird unterstützt von:



Ansprechpartner:

Harold Schley Leichtathletik, Fitness und Gesundheitssport

Tel.: 56343, vorstand@lfv-schutterwald.de

Ulrika Haltmeyer Fitness- und Gesundheits-sport

Tel.: 52694, fitness-gesundheitssport@lfv-schutterwald.de

Christof Rösch Sponsoring Marketing

Tel.: 67955, werbung@lfv-schutterwald.de

LFV.verein@lfv-schutterwald.de

www.lfv-schutterwald.de

Leichtathletik, Fitness-, Freizeit und Gesundheit-sport

Unser Verein ist von den Krankenkassen mit dem Pluspunkt Gesundheit anerkannt.

Teilnahmebestätigungen für die Bonuskarten der Krankenkassen sind bei den Trainern oder Vorstandsmitgliedern erhältlich.

www.lfv-schutterwald.de

Sport

im LFV
Schutterwald e.v.



Fitness-, Freizeit-
und
Gesundheitsport

Leichtathletik

Winter 2010/11

Leichtathletik

Schüler D Jahrgang 02/ 03

Freitags 17.00- 18.30 Uhr

Trainerinnen: Dorothea Schley, Christine Schley
Lena Jochheim

Schülerinnen D Jahrgang 02/ 03

Dienstags 16.30- 18.00 Uhr

Trainerinnen: Andrea Dürrenfeld, Julia Dürrenfeld

Schüler/ innen D Jahrgang 04/ 05

Dienstags

Gruppe I: 16.00- 17.00 Uhr, Schulkinder

Gruppe II: 17.00- 18.00 Uhr, Kindergartenkinder

Trainerinnen: Sabine Gabel, Lisa Müller

Schülerinnen C Jahrgang 00/ 01

Montags 17.00- 18.30 Uhr

Trainerinnen: Sabine Zeeb, Lena Zeeb

Schüler C Jahrgang 00/ 01

Schüler/ innen B Jahrgang 98/ 99

Donnerstags 16.30 Uhr- 18.00 Uhr

Trainer/ innen: Caroline Fischer, Christine Schley
Udo Müller

Frauen, Männer, Jugend, Schüler/ Schül-
erinnen A, ab Jahrgang 97

Dienstags 18.00- 20.00 Uhr

Trainerin: Caroline Fischer

alle Athleten/ innen ab Schüler/ innen B
in Absprache mit den Trainern

Wurftraining im Waldstadion:

Montags: 18.00-19.30 Uhr

Trainer: Martin Klotz

Hürden-/Sprinttraining in der LA-Halle Offenburg

Mittwochs: 18.30- 20.30 Uhr

Trainer: Stefan Basler

Lauf/ Sprungtraining im Waldstadion:

Dienstags: 18.00- 19.30 Uhr

Trainer: Udo Müller

Leichtathletik

Sprung- Training in der Mörburghalle II

Freitags 15.30 Uhr

Trainer: Gerhard Böhle

Lauf-Training

Sonntags: 10.30Uhr Waldlauftraining in
Reichenbach/ Gengenbach

Trainer: Harold Schley

Eltern- Kind Gruppe I

Trainerin: Marlene König

Mittwoch: 17.00 – 18.00 Uhr, Mörburghalle II

Für Kinder ab ca. 2 Jahren mit einem Elternteil.

Eltern- Kind Gruppe II

Trainerin: Simone Mennle

Mittwoch: 15.00 – 16.00 Uhr, Mörburghalle II

Für Kinder ab 20 Monaten mit einem Elternteil.

Kinder Gruppe

Trainerinnen: Katrin Kienzler, Nadja Broß

Mittwoch: 17.00 – 18.00 Uhr, Mörburghalle II

Für Kinder ab ca. 4 Jahren ohne Elternteil.

Tanzgruppe I

Trainerinnen: Steffi Fuhrmann, Alena Rösch,

Freitag: 17.45 - 18:45 Uhr, Kindergarten Höfen

Tanzgruppe II

Trainerinnen: Steffi Fuhrmann, Annabell Teufel

Freitag: 18.45 - 19:45 Uhr, Kindergarten Höfen

Einrad

Trainerinnen: Madeline Leibiger, Laura Meffle

Montag: 17:00- 18.00 Uhr, Mörburghalle II

Sehr gut geeignet für die Koordination und Kräf-
tigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Natürlich werden auch Figuren erlernt.

Für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche.

Aerobic Gruppen Bauch- Beine- Po

Ein Komplett- Programm für einen schönen Kör-
per! In diesen Kursen werden durch gezieltes
Muskeltraining Arme, Brust, Bauch, Beine, Po
und Rücken gestylt. Neben dem gezielten Muskel-
training werden Ausdauer, Kraft und Koordination
durch Stepp- Aerobic, Fit- Fighting oder Dance-
Aerobic verbessert.

Gruppe I

Trainerin: Monika Sachse

Montag: 18.30- 19.30 Uhr, Gymnastikraum Kin-
dergarten in Höfen

Gruppe II

Trainerin: Monika Sachse

Montag: 19.30- 20.30 Uhr, Gymnastikraum Kin-
dergarten in Höfen

Gruppe III

Trainerin: Karin Brüderle

Donnerstag: 19.30- 20.30 Uhr. Mörburghalle II

Fitness- Leichtathletik

Trainer: Harold Schley

Montag: 18:30- 20.00 Uhr, Mörburghalle II

Frauen und Männer

Ausgewogenes Trainingsprogramm zur Schulung
von Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Aus-
dauer. Abgerundet wird das Training mit einem
gemeinsamen Spiel.

Fitness- Sport

Trainer: Klaus Böhler

Montag: 20:00 Uhr, Mörburghalle II

Männer

Stretching, Entspannung, Kraft und Ausdauer und
zum Abschluß ein Spiel.

Fitness- Gymnastik

Trainer/ in: Marlene König, Ottmar Bürkle

Montag: 20.00 Uhr- 21.00 Uhr, Mörburghalle II

Frauen und Männer

Im Mittelpunkt dieser Gymnastik stehen vielfältige
Übungen zur Verbesserung der Koordination und
der Beweglichkeit.