



Die Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V. sind ein gut organisierter großer Breitensportverein, massentauglich und der für Jedermann offen ist. Wir bieten Kontinuität im Bereich Übungsleiter, Qualität sowie im Sport- und Freizeitangebot. Wettkampf- und Leistungssport ist bei uns möglich.

Wir stehen für Gemeinschaft, Familienfreundlichkeit, Zusammenhalt, Zuverlässigkeit sowie Qualität und Verlässlichkeit für jung und alt.

Alle Übungsgruppen werden von ausgebildeten Übungsleitern geführt, die eine individuelle Betreuung der Athleten ermöglichen.

Als Familienverein haben wir auch zahlreiche Freizeitveranstaltungen und seit 1980 auch ein Trainingslager im Angebot.

Sie finden in unserer Vereinsbroschüre alle Sportangebote, die Mitglieder des Vorstands, eine Vorstellung aller Gruppen, sowie Hinweise zu den Trainingszeiten.

Viel Freude beim Durchblättern der Broschüre.

Der Vorstand des LF Lühtringen



## Vorstand

### 1. Vorsitzende

Regina Beverungen

### Geschäftsführer

Matthias Welsing

### Kassierer

Bernd Holtkamp

### Jugendvertreter

Kristin Mücka

Celina Geisler

### Breitensportwart

Uwe Korten-Höhen

### Kampfrichterwart

Alexander Knoche

### Sportwart

Volker Barth

### 2. Vorsitzender

Hans-Jörg Friedrich

### Stellv. Geschäftsführer

Daniel Welsing

### Stellv. Kassierer

Lars Hilleker

### Vereinsstatistiker

Hans-Peter Müller

Christopher Surmann

### Gerätewart

Björn Rydlewski

### Pressewart

Tobias Haase

### Freizeitwart

Annette Schneider

Rita Räker



## Mini-Athleten 2-4 Jahre und 5-6 Jahre

Das Ziel der Gruppe ist es, Basiselemente der Leichtathletik, wie Laufen, Springen und Werfen, den Kindern zu vermitteln. Die Vermittlung der Basiselemente geschieht auf spielerische Weise und fördert Kondition, Koordination und hilft, das eigene Körpergefühl zu verbessern.

**Trainingszeit:** Donnerstag 15:00 - 16:00 Uhr

## Schülergruppe 1./2. Klasse und ab 3. Klasse

In der Schülergruppe erfolgt eine zielgerichtete Grundausbildung im Bereich der Leichtathletik. Das Training weckt bei den Kindern durch Spiele und Wettbewerbe einen hohen Leistungsanreiz. Wettkämpfen wird durch die Lust auf Leistungsvergleich eine höhere Bedeutung zugesprochen.

**Trainingszeit:** Montag 17:00 - 18:00 Uhr,

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr

## Leichtathletikgruppe 12+

In der Leichtathletikgruppe 12+ wird ein disziplinspezifisches Training, sowie durch den Trainer Hans-Jörg Friedrich erstellte Trainingseinheiten, angeboten. In den Trainingseinheiten wird Wert auf erweitertes Grundlagentraining wie Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen und Sprungkraft gelegt.

Das Training in dieser Gruppe ist leistungs- und wett-kampforientiert.

**Trainingszeiten:** Montag 17:00 - 19:00 Uhr, Dienstag 16:45 - 18:30 Uhr, Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr



## Lauffreff

Schon immer wieder mal gedacht: "Eigentlich müßtest du dich mehr bewegen!" Dann bist du bei uns genau richtig. Wir sind eine nette Lauf-Gruppe. Egal ob Anfänger oder Profi. Mit ausgebildeten Übungsleitern läufst du auf unserer Cross-Strecke so wie du kannst oder möchtest.

Wir freuen uns auf dich, kannst auch Freunde oder Partner mitbringen.  
Laufen mit uns, macht Spaß!

**Trainingszeit:** Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr

## Eltern-Kind-Turnen

Das Hauptziel besteht darin, dass Eltern und ihre Kinder die Gelegenheit bekommen intensiv Zeit miteinander zu verbringen. Die motorische und geistige Entwicklung des Kindes wird frühzeitig gefördert und es wird ein hervorragendes Grundgerüst für andere Sportarten gebildet.

**Trainingszeit:** Donnerstag 15:00 - 16:00 Uhr

## Funktionsgymnastik

Unter erfahrener Leitung wird in dieser Gruppe speziell eine Bewegungs- und Rückenschulung vermittelt. Weiterhin wird ein funktionelles Training durchgeführt, das heißt in der Trainingsform werden gleichzeitig mehrere Gelenke und Muskelgruppen beansprucht und somit gestärkt.

Zusätzlich wird auch das Herz-Kreislaufsystem gefördert.

**Trainingszeit:** Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr



## Walking/Nordic Walking

Walking ist leicht zu erlernen und bietet eine Alternative und gleichzeitig eine Ergänzung zum Joggen. Zum Walking wird atmungsaktive Kleidung und bequeme Schuhe benötigt, da das Training wetterunabhängig stattfindet. Das Nordic Walking wird zusätzlich durch Stöcke unterstützt, die optimal die Muskeln des Oberkörpers trainieren.

### Trainingszeiten:

Walking: Montag, Mittwoch, Freitag 09:00 Uhr

Nordic Walking: Montag, Mittwoch 18:00 Uhr,

Samstag 14:30 Uhr

## Basketball-Hobbygruppe

Hierbei geht es um das reine Basketball spielen, sondern nach kurzem Aufwärmen wird direkt gespielt. Die Regelauslegung in der Gruppe ist nicht allzu strikt, jedoch werden natürlich die Grundregeln des Basketballs beachtet. Es geht hauptsächlich um den Spaß am Spiel.

**Trainingszeit:** Mittwoch 20:15 - 21:00 Uhr

## Vinyasa-Yoga

Ganz neu im Programm ist eine Vinyasa Yoga Gruppe. Diese Gruppe ist geeignet für alle Altersstufen, sowie (Wieder-)Einsteiger oder Erfahrene. In diesem Kurs steht der körperliche Bewegungsfluss mit der Atmung im Vordergrund, Es werden verschiedene Körperhaltungen miteinander kombiniert und somit trainiert.

Es ist vorher keine Anmeldung erforderlich, mitzubringen ist lediglich sportliche, bequeme Kleidung und ein Handtuch.



## Veranstaltungen

Für unsere bevorstehenden Veranstaltungen besuchen sie bitte unsere Webseite unter [lf-luechtringen.de](http://lf-luechtringen.de)

Auf der rechten Seite sind unsere Wettkämpfe unter Ausschreibungen 2016 zusammengefasst.

Trainingsgruppe	Hauptansprechpartner
Mini-Athleten 2-4 Jahre	Luisa Weißbrich
Mini-Athleten 5-6 Jahre	Martina Geisler
Schülergruppe 1./2. Klasse	Anja Kulinna
Schülergruppe ab 3. Klasse	Dorthe Stork
Lauffreff	Regina Beverungen
Leichtathletikgruppe 12+	Hans-Jörg Friedrich
Eltern-Kind-Turnen	Luisa Weißbrich
Funktionsgymnastik	Hans-Peter Müller
Walking	Katherine Heine
Nordic Walking	Walburga Kulinna
Basketball-Hobbygruppe	Hans-Peter Müller
Vinyasa-Yoga	Luisa Weißbrich