

LEICHTATHLETIK

TRAININGSORT

Stadion im Sportpark Nord
KölInstraße 250
53117 Bonn

INFORMATIONEN ZUR MITGLIEDSCHAFT

Mitgliedsbeitrag pro Jahr:

Erwachsene 210 €

Kinder 168 €

Familienermäßigungen, Studentenrabatt

Aufnahmegebühr:

Erwachsene 26 €, Kinder 11 €

Bankverbindung:

Bank: Sparkasse Köln/Bonn

IBAN: DE54370501980000007203

BIC: COLSDE33

Kontakt

Abteilungsleiter:

Leonard Wöhleke,

leonard@leichtathletikteam.de

Sportkoordinatorin:

Tina Fellerhoff

Anfragen zum Training, Trainingszeiten und Trainingsorte per Email:

Tina@leichtathletikteam.de



Leichtathletik

bei den
**SCHWIMM- UND
SPORTFREUNDEN BONN
1905 E.V.**

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.
Stand August 2025



LEICHTATHLETIK

FRAGEN?

TRAININGSZEITEN

Kinder 4-7 Jahre:

Montag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Kinder (U8, U10) 8-9 Jahre:

Montag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Kinder (U12) 10-11 Jahre:

Montag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Jugend (U14, U16) 12-14 Jahre:

Montag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Jugend (U16, U18, U20) 15-19 Jahre:

Montag, 18:15 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 18:15 bis 20:00 Uhr

Freitag, 18:15 bis 20:00 Uhr

Männliche Jugend (U16, U18, U20) 15-19 Jahre:

Mittwoch, 18:00 bis 20:00 Uhr

Freitag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Erwachsene:

Montag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 18:00 bis 20:00 Uhr

Freitag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Lauftraining (Mittel- / Langstrecke):

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr

LEICHTATHLETIK BEI DEN SSF Bonn

Wer montags, mittwochs und freitags am Nachmittag in das Stadion des Sportpark Nord blickt, sieht dort, dass die Leichtathletik bei den SSF Bonn floriert. Teilweise mehr als 100 Kinder und Jugendliche nehmen dann in 4 bis 5 Gruppen am Training teil.

Bei den Jüngsten (5 bis 7 Jahre) werden dabei hauptsächlich vielfältige spielerische Bewegungserfahrungen im Laufen, Springen und Werfen vermittelt.

In den älteren Gruppen treten dann zunehmend leichtathletische Übungen in den Vordergrund und es werden Sprints, Hürdenläufe, Staffelläufe, Weitsprung, Hochsprung und Ballwerfen geübt, ab 12 Jahren auch vereinzelt Kugelstoßen.

Viele Kinder nehmen am Training teil, weil sie Spaß an der Bewegung und am Gruppenerlebnis haben, wollen aber (noch) nicht an Wettkämpfen teilnehmen.

Einige wollen mehr und starten dann auch bei Wettkämpfen in der näheren Umgebung. Die 12-Jährigen können sich sogar schon für Nordrheinmeisterschaften qualifizieren und daran teilnehmen.

Am frühen Abend trainieren die Älteren. Es gibt zwei Jugendgruppen, eine Erwachsenengruppe und eine Läufergruppe, die aus Mittel- und Langstrecklern besteht. Auch diese Gruppen sind gut besucht, an den drei Trainingsabenden sind oft über 50 Teilnehmer im Stadion.



KONTAKT:

Sportpark Nord, Infotheke
Kölustr. 250, 53117 Bonn

Persönliche Beratung

Mo, Do: 15-18 Uhr

Mi, Fr: 10-13 Uhr

Telefonzeiten:

Mo, Do: 9-18 Uhr

Di, Mi: 9-16 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

Tel: 0228 - 676868

E-Mail: leichtathletik@ssfbonn.de

Web: www.ssfbonn.de