

# Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

## Trainings– und Sportangebote

### Sommersaison 2023

[www.rlc1952.de](http://www.rlc1952.de)

( Gültig April 2023 bis Herbstferien NRW 2023 )

| Kinderleichtathletik          | Jahrgang      | Tag | Uhrzeit         | Trainingsort        | Trainer / Übungsleiter                               |
|-------------------------------|---------------|-----|-----------------|---------------------|--|
| U6 - Kinder                   | 2017 - 2018   | Di  | 16:00 - 17:00 h | Stadion Hohenhorst  | Alexa Groll, Fabienne Manderla                       |
| U 8-Schüler/-innen            | 2016 - 2017   | Fr  | 16:30 - 18:00 h | Stadion Hohenhorst  | Louisa Sürgit/ Lotte Bröker                          |
| U10-Schüler/-innen            | 2014 - 2015   | Di  | 17.00 - 18.30 h | Stadion Hohenhorst  | Carsten Praßni / B.Ziesmer-Praßni                    |
|                               | 2014 - 2015   | Do  | 17.00 - 18.30 h | Stadion Hohenhorst  | Carsten Praßni / Fabienne Manderla                   |
| U12-Schüler/-innen            | 2012 - 2013   | Di  | 17:00 - 18:30 h | Stadion Hohenhorst  | Barbara Ziesmer-Praßni                               |
|                               |               | Do  | 17.00 - 18.30 h | Stadion Hohenhorst  | B.Ziesmer-Praßni / Tina Wessinghage                  |
| Wettkampf- und Leistungssport |               |     |                 |                     |  |
| U12-Schüler/-innen            | 2012 - 2013   | Mo  | 17:00 - 18:30 h | Stadion Hohenhorst  | B. Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni                   |
| U14-Jugend                    | 2010 - 2011   | Mo  | 17.00 – 19.00 h | Stadion Hohenhorst  | Christina Raasch / Dorothee Böhme                    |
|                               | 2010 - 2011   | Di  | 17.00 – 19.00 h | Stadion Hohenhorst  | Christina Raasch / Dorothee Böhme                    |
|                               | 2010 - 2011   | Fr  | 16:30 - 18:30 h | Stadion Hohenhorst  | Christina Raasch / Dorothee Böhme                    |
| U16 / U18 / U20 / M / F       | 2009 u. älter | Mo  | 18:00 - 20:00 h | Stad.Hoho / Krafr.  | Sebastian Stephani, Ludger Zander                    |
| U18 / U20                     | 2007 u. älter | Di  | 17:30 - 19:30 h | Stad.Hoho / Krafr.  | Nicole vom Hove                                      |
| U16 / U18 / U20 / M / F       | 2009 u. älter | Mi  | 18.00 – 20.00 h | Stad,Hoho, / Krafr. | Ludger Zander, Sebastian Stephani                    |
| U16 / U18 / U20 / M / F       | 2009 u. älter | Fr  | 17:30 - 19:30 h | Stad.Hoho / Krafr.  | Nicole vom Hove / Ludger Zander / Sebastian Stephani |
| U 16 / U18 / U20 / M / F      | 2009 u. älter | Sa  | 11.00 - 13.00 h | Stadion Hohenhorst  | Ludger Zander, Sebastian Stephani                    |
| LA f. Erwachsene              | ab Jhg. 2004  | Di  | 18.00 – 20.00 h | Stadion Hohenhorst  | Bianca Broda   |
|                               |               | Do  | 18.00 – 20.00 h | Stadion Hohenhorst  | Bianca Broda   |
|                               |               | Sa  | 10.00 – 12.00 h | Stadion Hohenhorst  | Bianca Broda   |
| Seniorinnen und Senioren      |               |     |                 |                     |  |
| Ältere Herren                 | Ü 60          | Mo  | 18:30 - 20:30 h | Hohenzollernhalle   | Ulrich Moschner                                      |
| Männergruppe I                | Ü 50          | Mo  | 18:30 - 20:00 h | 5-fach Sporthalle   | Ulrich Fricke  |
| Männergruppe II               | Ü 50          | Mi  | 20:00 - 22:00 h | Paulusschule        | Fritz Gerke  |
| Wirbelsäulentraining          |               | Mi  | 18:30 - 19:45 h | Hohenzollernhalle   | Uschi Götz-Trogemann                                 |
| Kraftaufbau für Frauen        | Ü 50          | Mi  | 18.00 – 19.00 h | Kraftraum Stadion   | Barbara Ziesmer-Praßni                               |
| Gesundheitssport, Ü50         | Ü50           | Do  | 19.30 – 20.30 h | Hohenzollernhalle   | Sebastian Much                                       |

**Sportabzeichenabnahme: Mo, 18.00 – 20.00Uhr durch Bernd Wellhöner nur nach Voranmeldung**  
 wettkampfwart@rlc1952.de