

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club
Trainings- und Sportangebote
Wintersaison 2022 / 2023
www.rlc1952.de

(Gültig vom 16.10.2023 - Ende März 2024)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Kinder U6	2019 / 2020	Mo	16.00 – 17.00 h	Hohenzollernhalle	Steffen Mohr
Schüler/innen/Jugend					
Kinder U8	2017 / 2018	Do	17.00 – 18.30 h	Hohenzollernhalle	Lotte Bröker / Alexa Groll
Kinder U10	2015 / 2016	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Julian Simmet /T. Ribbrock/ N.Tornow Lafuente
		Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / B.Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Carsten Praßni / Fabienne Manderla
Kinder U12 / Wettkampf	2013 / „014	Mo	17.00 – 18.30 h	5-Fach Sporthalle	Barbara Ziesmer / CarstenPraßni
Kinder U12	2013 / 2014	Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / B.Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Barbara Ziesmer-Praßni /Tina Wessinghage
Jugend U14	2011 / 2012	Mo	17.00 – 18.30 h	5-Fach Sporthalle	Christina Raasch / Dorothee Böhme
		Di	17:00 – 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Christina Raasch / Dorothee Böhme
Wettkampf- und Leistungssport					
Jugend / Erwachsene					
Jugend U16/U18	2007 - 2010	Mo	18.30 – 20.00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani
Jugend U16	2009 - 2010	Mi	18.00 – 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
Jugend U16	2009 - 2010	Fr	18.00 – 20.00 h	5-Fach Sporthalle	Sebastian Stephani
Jugend U16/U18	2008 - 2010	Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
Sprint und Sprung	2007 u. älter	Mo	18:30 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
	2008 u. älter	Di	17:30 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Nicole vom Hove
	2008 u. älter	Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
	2007 u. älter	Fr	17.30 – 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Nicole vom Hove, Ludger Zander
	2008 u. älter	Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
Mittel- und Langstrecke	2004 u. älter		Nach Vereinbarung		Tina Wessinghage
Leichtathletik für Erw.	2004 u. älter	Di	18.00 – 19.25 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Mi	20.00 – 22.00	Hohenzollernhalle	Bianca Broda
		Do	17.30 – 19.00 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Sa	10.00 – 12.00 h	Stadion / Halde	Bianca Broda (nach Absprache)
Weitere Angebote					
Kraftaufbau Frauen	ab 50 Jahre	Mi	18.00 - 19.00 h	Kraftraum Stadion	Barbara Ziesmer-Praßni
Ältere Herren	ab 66 Jahre	Mo	19.00 - 20.30 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Gesundheitssport Ü50	Ab 50 Jahre	Do	19.30 – 20.30 h	Hohenzollernhalle	Arne Wendler
Männergruppe II		Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ulrich Fricke
Männergruppe IV		Mi	20:00 - 22:00 h	Paulusschule	Fritz Gerke
Wirbelsäulentraining		Mi	18:30 - 19:45 h	Hohenzollernhalle	Uschi Götz-Trogemann

Die Trainingszeiten während der **Schulferien** werden gruppenintern geregelt und können daher abweichen.