

# Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

## Trainings– und Sportangebote

### Wintersaison 2008 / 2009

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

( Gültig vom 13.10.2008 - 03.04.2009 )

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
<b>Vorschule</b>					
Eltern-Kind-Turnen	2004 - 2006	Mi	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Julia Kasper
		Mi	17:00 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	Julia Kasper
Sport für 5-6 Jährige	2003	Do	15:30 - 16:30 h	Hohenzollernhalle	Uschi Götz-Trogemann
<b>Schüler / Schülerinnen</b>					
Schüler / Schülerinnen E	2002	Di	16:30 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	Philipp Wieners / René Bastkowski
Schüler / Schülerinnen D	2000 - 2001	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Philipp Wieners / Mark Bastkowski
		Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Carsten Praßni / Philipp Wieners
Schüler / Schülerinnen C	1998 - 1999	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Fr. Ziesmer-Praßni / Fr. Gerke-Elfert
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Fr. Ziesmer-Praßni / Fr. Gerke-Elfert
Schüler / Schülerinnen B	1996 - 1997	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Lars Czekalla / Sebastian Stephani
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Katja Peiris / Sebastian Stephani
<b>Jugend / Erwachsene</b>					
„aus Spaß an der Freud“	1995 u. älter	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Uschi Götz-Trogemann
<b>Wettkampf- und Leistungssport</b>					
<b>Schüler / Schülerinnen</b>					
Schüler / Schülerinnen C	1998 - 1999	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Fr. Ziesmer-Praßni / Fr. Gerke-Elfert
Schüler / Schülerinnen B	1996 - 1997	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Lars Czekalla / Katja Peiris
Schüler / Schülerinnen A	1994 - 1995	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Uschi Götz-Trogemann
		Di	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
		Fr	18:00 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Uschi Götz-Trogemann
Stabhochsprung	k.A.	Sa	n. Vereinbarung	Walter-Lohmarhalle	Lars Czekalla
<b>Jugend / Erwachsene</b>					
Sprint und Sprung	1993 u. älter	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
		Di	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
		Fr	18:00 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
Mittel- und Langstrecke	1993 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Fr	18:00 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Thomas Vogl
<b>Weitere Angebote</b>					
Aerobic/Gymnastik Frauen		Mi	20:00 - 21:30 h	Hohenzollernhalle	Marlis Gerke-Elfert
Ältere Herren III	ab 65 Jahren	Mo	20:00 - 22:00 h	Hohenzollernhalle	Herbert Mank
Ältere Herren V	ab 65 Jahren	Mo	18:30 - 20:00 h	Hohenzollernhalle	Herbert Mank
Fit sein – Fit bleiben	ab 60 Jahren	Mo	15:30 - 16:45 h	Hohenzollernhalle	Elke Postert
Lauftraining Jgd. / Erw.		Di	18:00 - 20:00 h	Hohenhorst	Toni Cangi
Männer und Frauen		Do	20:00 - 22:00 h	Hohenzollernhalle	Elke und H. Postert
Männergruppe II		Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	K-E. Freitag / J. Ölkers
Männergruppe IV		Mi	20:00 - 22:00 h	Paulusschule	Fritz Gerke
Radfahrgruppe Senioren		Mi	09:30 - 14:00 h	Treffp.Händelschule	Herbert Mank
Radfahrgruppe Senioren		Do	09:30 - 14:00 h	Tel. : 02361/25186	Herbert Mank
Wirbelsäulentraining		Mi	18:15 - 19:45 h	Hohenzollernhalle	Uschi Götz-Trogemann

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