

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Sommersaison 2024

www.rlc1952.de

(Gültig April 2024 bis Herbstferien NRW 2024)

Kinderleichtathletik	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
U6 - Kinder	2019 - 2020	Mo	16:00 - 17:00 h	Stadion Hohenhorst	Steffen Mohr, ?
U 8-Schüler/-innen	2017 - 2018	Mi	17.00 – 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Lotte Bröker, Alexa Groll
U10/2 Schüler/-innen	2015 - 2016	Di	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Julian Simmet / Leni Nefedev / Nùria Tornow Lafuente
10/1 + 10/2	2015 - 2016	Di	17.00 – 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / B.Ziesmer-Praßni
10/1	2015 - 2016	Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Fabienne Manderla / Tessa Ribbrock
U12-Schüler/-innen	2013- 2014	Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Barbara Ziesmer-Praßni
		Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	B.Ziesmer-Praßni / Tina Wessinghage Helge Meise / Leo Kortenjahn
Wettkampf- und Leistungssport					
U12-Schüler/-innen	2013 - 2015	Mo	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni / Lotta Schlott
U14-Jugend	2011 - 2012	Mo	17.00 – 19.00 h	Stadion Hohenhorst	Christina Sip / Dorothee Böhme
	2011 - 2012	Di	17.00 – 19.00 h	Stadion Hohenhorst	Christina Sip / Dorothee Böhme
	2011 - 2012	Fr	16:30 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Sip / Dorothee Böhme
U16 / U18 / U20 / M / F	2010 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Sebastian Stephani, Ludger Zander
U18 / U20	2008 u. älter	Di	17:30 - 19:30 h	Stad.Hoho / Krafr.	Nicole vom Hove
U16 / U18 / U20 / M / F	2010 u. älter	Mi	18.00 – 20.00 h	Stad,Hoho, / Krafr.	Ludger Zander, Sebastian Stephani
U16 / U18 / U20 / M / F	2010 u. älter	Fr	17:30 - 19:30 h	Stad.Hoho / Krafr.	Nicole vom Hove / Ludger Zander / Sebastian Stephani
U 16 / U18 / U20 / M / F	2010 u. älter	Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander, Sebastian Stephani
LA f. Erwachsene	ab Jhg. 2005	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	Hohenzollernhalle	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	20.00 – 21.00 h	Hohenzollernhalle	Arne Wendler