

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Sommersaison 2025

www.rlc1952.de

(Gültig April 2025 bis Herbstferien NRW 2025)

Kinderleichtathletik	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
U6 - Kinder	2020 - 2021	Do	17:00 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Finn Kedzia, Patrizio Paschek
U8 - Kinder	2018 - 2019	Mi	17.00 – 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Fabienne Manderla, Mathilda Klein
U10/2 - Kinder	2016 - 2017	Mo	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Julian Simmet / Leni Nefedev / Nùria Tornow Lafuente
U10/1 + U10/2 - Kinder	2016 - 2017	Di	17.00 – 18.30 h	Stadion Hohenorst	Carsten Praßni
U10/1 - Kinder	2016 - 2017	Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Tessa Ribbrock / Leo Kortenjann
U12-Kinder	2014- 2015	Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Barbara Ziesmer-Praßni
	2014-2015	Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Barbara.Ziesmer-Praßni / Helge Meise / Leni Nefedev
Wettkampf- und Leistungssport					
U12 - Kinder	2014 - 2016	Mo	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Barbara Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni / Marie Manderla
U14 - Jugend	2012 - 2013	Mo	17.00 – 19.00 h	Stadion Hohenhorst	Christina Sip / Finn Kedzia
	2012 - 2013	Di	17.00 – 19.00 h	Stadion Hohenhorst	Christina Sip / Dorothee Böhme
	2012 - 2013	Fr	16:30 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Sip / Patrizio Paschek
U16 / U18 / U20 / M / F	2011 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Sebastian Stephani, Ludger Zander, Jan-Oliver Spiegel
U18 / U20	2009 u. älter	Di	17:30 - 19:30 h	Stad.Hoho / Krafr.	Ludger Zander
U16 / U18 / U20 / M / F	2011 u. älter	Mi	18.00 – 20.00 h	Stad,Hoho, / Krafr.	Ludger Zander, Sebastian Stephani, Jan-Oliver Spiegel
U16 / U18 / U20 / M / F	2011 u. älter	Fr	17:30 - 19:30 h	Stad.Hoho / Krafr.	Ludger Zander / Sebastian Stephani, Jan-Oliver Spiegel
U 16 / U18 / U20 / M / F	2011 u. älter	Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander, Sebastian Stephani, Jan-Oliver Spiegel
LA f. Erwachsene/Senioren	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, Sen 1	Ü 60	Mo	18:30 - 20:30 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Männergruppe, Sen 6	Ü 50	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ulrich Fricke
Männergruppe , Sen 3	Ü 50	Mi	20:00 - 22:00 h	Hohenzollernhalle	Fritz Gerke
Wirbelsäulentraining Sen 2		Mi	18:30 - 19:45 h	Hohenzollernhalle	Uschi Götz-Trogemann
Kraftaufbau f. Frauen Sen 4	Ü 50	Mi	18.00 – 19.00 h	Kraftraum Stadion	Barbara Ziesmer-Praßni
Gesundheitssport, Sen 5	Ü50	Do	20.00 – 21.00 h	Hohenzollernhalle/ Stad. HH nach Abspr.	Arne Wendler