

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Sommersaison 2026

www.rlc1952.de

(Gültig April 2026 bis Herbstferien NRW 2026)

Kinderleichtathletik	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
U6 - Kinder	2021 - 2022	Mi	17:00 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Leni Nefedev, Tessa Ribbrock
U8 - Kinder	2019 - 2020	Di	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Fabienne Manderla, Mathilda Klein, Diana Kohan
U10 - Kinder	2017 - 2018	Mo	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Leni Nefedev , Nürria Tornow Lafuente, Maja Rothers, Klara Kuhlmann
U10 - Kinder	2017 - 2018	Di	16.30 -18.00 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni
U10 - Kinder	2017 - 2018	Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni , Joris Preckel
U12 – U14	2014 - 2016	Di	16:30 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Barbara Ziesmer-Praßni
	2014 - 2016	Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Barbara.Ziesmer-Praßni, Diana Kohan

Wettkampf- und Leistungssport

U12 - Kinder	2015 - 2016	Mo	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Barbara Ziesmer-Praßni, Carsten Praßni , Marie Manderla
U14 - Jugend	2013 - 2014	Mo	17.00 - 19.00 h	Stadion Hohenhorst	Christina Sip
U16 / U18 / U20 / M / F	2012 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Sebastian Stephani, Jan-Oliver Spiegel, Ludger Zander
U16 / U18 / U20 / M / F	2013 u. älter	Mi	18.00 - 20.00 h	Stad,Hoho, / Krafr.	Sebastian Stephani, Jan-Oliver Spiegel, Ludger Zander
U16 / U18 / U20 / M / F	2013 u. älter	Fr	17:30 - 20.00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Sebastian Stephani, Jan-Oliver Spiegel, Ludger Zander
U 16 / U18 / U20 / M / F	2013 u. älter	Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani, Jan-Oliver Spiegel, Ludger Zander
LA f. Erwachsene/Senioren	ab Jhg. 2006	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 nur nach Absprache!	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