

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club
Trainings– und Sportangebote
Wintersaison 2024 / 2025
www.rlc1952.de

(Gültig vom 27.10.25 – Ende März 2026)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Kinder U6	2021 / 2022	Mi	17.00 – 18.00 h	Hohenzollernhalle	Finn Kedzia, Patrizio Paschek, Antony Ratayczak
Schüler/innen/Jugend					
Kinder U8	2019 / 2020	Di	17.00 – 18.30 h	Hohenzollernhalle	Fabienne Manderla, Mathilda Klein
Kinder U10 / 2	2017 / 2018	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Leni Nefedev/ Nùria Tornow Lafuente
Kinder U10 / 1	2017 / 2018	Fr	16.30 – 18.00 h	5-fach Sporthalle	Carsten Praßni/Tessa Ribbrock/ Leo Kortenjann
Kinder U10/1	2016 / 2017	Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Carsten Praßni / Tessa Ribbrock
Kinder U12 / Wettkampf	2015 / 2016	Mo	17:00 – 18:30 h	5-fach Sporthalle	Barbara Ziesmer / CarstenPraßni / Marie Manderla
Kinder U12	2015 / 2016	Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	B.Ziesmer-Praßni/Leni Nefedev/H.Meise
Kinder U10/U12/U14 allgem.Wettk.-Vorbereitung	2018 – 2014	Do	17:00 – 18:30 h	Hohenzollernhalle	B.Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni
Jugend U14	2013 / 2014	Mo	17:00 – 18:30 h	5-fach Sporthalle	Christina Sip / Patrizio Paschek
Jugend U14 / 2014	2014	Fr	16:30 – 18:00	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / L.Nefedev/H.Meise
Wettkampf- und Leistungssport					
Jugend / Erwachsene					
Jugend U16	2012 - 2011	Mo	18.30 – 20.00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani
Jugend U16 + U14/2013	2013 – 2011	Mi	18:00 – 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
Jugend U16-U20, U14	2013 - 2007	Fr	18:00 – 20:00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani / Jan-Oliver Spiegel
U18/U20 / M / F	2010 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Jan-Oliver Siegel
U18 / U20/ M/ F	2010 u. älter	Di	17:30 - 19.30 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
U18/ U20 /M/ F	2010 u.älter	Mi	18.00 – 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Jan-Oliver Spiegel/ Ludger Zander
U14/2013 – M/F	2013 u.älter	Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani / Jan-Oliver Spiegel Ludger Zander
Leichtathletik für	2006 u. älter	Mo	18.30 – 20.00 h	5-Fachsporthalle	Bianca Broda
Erwachsene und		DI	17.30 – 19.30 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
Senioren		Do	18.00 – 20.00 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 60 Jahre	Mo	19.00 - 20.30 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Gesundheitssport Ü50	ab 50 Jahre	Do	20.00 - 22.00 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.