

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Sommersaison 2016

www.rlc1952.de

(Gültig vom 04.04. - 06.10.2016)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
U6 - Kinder	2010 - 2012	Do	17:00 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Kerstin Mucha / Sarah Syring
Schüler / Schülerinnen					
U 8-Schüler/-innen	2009 - 2010	Di	16:30 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Sophia Hesse, Elena Hütter
U10-Schüler/-innen	2007 - 2008	Mo	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Kerstin Mucha / Sophia Hesse
		Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Jana Röseler
U12-Schüler/-innen	2005 - 2006	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	B.Ziesmer-Praßni / R.Stephani /C.Praßni
		Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni / S.Feyerabend
U14-Jugend	2003 - 2004	Di	18:00 - 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
		Fr	16:30 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	S. Stephani / C. Raasch / M.Wienker
Wettkampf- und Leistungssport					
Schüler / Schülerinnen					
U10-Schüler/-innen	2007 - 2008	Di	16.30 - 18.00 h	Stadion Hohenhorst	C. Praßni / B.Ziesmer-Praßni / R.Stephani
U12-Schüler/-innen	2005 - 2006	Mo	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni
U14-Jugend	2003 - 2004	Mo	17:00 - 19:00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani / Christina Raasch
U16-Jugend	2000 - 2001	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	U. Götz-Trogemann / L.Zander
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Luger Zander
		Fr	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	U.Götz-Trogemann / Sabine Kruse
		Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sabine Kuse / Ludger Zander
Jugend / Erwachsene					
Sprint und Sprung	1998 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Ludger Zander
Sprint/Sprung/Mittelstrecke		Mi	18:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Ludger Zander / Thomas Vogl
		Fr	18:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Ludger Zander / U.Götz-Trogemann
		Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
Mittel- und Langstrecke	1998 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Fr	17:00 - 19:00 h	Hohenhorst-Gelände	Thomas Vogl
Weitere Angebote					
Kraftaufbau f. Frauen / anschl. Walking		Mi	18.00 – 20.00 h	Kraftraum Stadion / Hohenhorstgelände	Barbara Ziesmer-Praßni
Ältere Herren III	ab 65 Jahren	Mo	20:00 - 22:00 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Ältere Herren V	ab 65 Jahren	Mo	18:30 - 20:00 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Fit sein – Fit bleiben	ab 60 Jahren	Mo	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Elke Postert
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
Wirbelsäulentraining		Mi	18:30 - 19:45 h	Hohenzollernhalle	Uschi Götz-Trogemann

Sportabzeichentraining/

Sportabzeichenabnahme: ab dem 04.04.2016 Montags, 17.00 – 19.00Uhr im Stadion Hohenhorst durch Günter Kefenbaum / Hartmut Busch

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