

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Sommersaison 2016

www.rlc1952.de

(Gültig vom 07.04. - 20.10.2017)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Mu-Va-Ki-Gruppe	2015 - 2013	Mi	16.00 - 17.00 h	Hohenzollernhalle	Bianca Broda / Arne Wendler
Mu-Va-Ki-Gruppe	2015 - 2013	Mi	17.00 - 18.00 h	Hohenzollernhalle	Bianca Broda / Arne Wendler
U6 - Kinder	2011 - 2012	Do	17.00 - 18.00 h	Stadion Hohenhorst	Kerstin Mucha / Carlos Mucha
Schüler / Schülerinnen					
U 8-Schüler/-innen	2010	Fr	16:30 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Sophia Hesse, Elena Hütter
U10-Schüler/-innen	2008 - 2009	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	2006 - 2007	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	C.Praßni / R.Stephani / B.Ziesmer-Praßni
		Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni / S.Feyerabend
U14-Jugend	2004 - 2005	Di	18:00 - 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Sophia Hesse / Christian Coenen
		Fr	16:30 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani / Christina Raasch
Wettkampf- und Leistungssport					
Schüler / Schülerinnen					
U10-Schüler/-innen	2008 - 2009	Di	16.30 - 18.00 h	Stadion Hohenhorst	C. Praßni / R.Stephani / B.Ziesmer-Praßni
U12-Schüler/-innen	2006 - 2007	Mo	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni
U14-Jugend	2004 - 2005	Mo	17:00 - 19:00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani / Christina Raasch
U16-Jugend	2002 - 2003	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	U. Götz-Trogemann
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Sabine Kruse
		Fr	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	U.Götz-Trogemann / Sabine Kruse
		Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sabine Kuse
Jugend / Erwachsene					
Sprint und Sprung	2001 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
		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 Hermann Postert
Männergruppe II		Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	K-E. Freitag / J. Ölkens
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 08.05.2017 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.