

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings- und Sportangebote

Sommersaison 2021

www.rlc1952.de

(Gültig bis Herbstferien NRW 2021)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
U6 - Kinder	2016 - 2017	Di	17:00 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
Schüler / Schülerinnen					
U 8-Schüler/-innen	2014 - 2015	Fr	16:30 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Sophia Hesse / Elena Hütter / Alexa Groll
U10-Schüler/-innen	2012 - 2013	Mo	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
	2012 - 2013	Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Jana Wessinghage
U12-Schüler/-innen	2010 - 2011	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	C.Praßni / Mara Opitz / Lotte Bröker
		Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni / Daya Wellhöner
U14-Jugend	2008 - 2009	Di	16:30 – 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
		Fr	16:30 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
Leichtathletik für Erwachsene	Di und Do		18.00 – 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Mi	20.00 – 22.00 h	Hohenzollernhalle	Bianca Broda
		Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
Wettkampf- und Leistungssport					
Schüler / Schülerinnen					
U10-Schüler/-innen	2012 - 2013	Di	16.30 - 18.00 h	Stadion Hohenhorst	C. Praßni / Mara Opitz / Lotte Bröker
U12-Schüler/-innen	2010 - 2011	Mo	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni
U14-Jugend	2008 - 2009	Mo	17:00 - 19:00 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
U16-Jugend	2006 - 2007	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
		Fr	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
		Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
Jugend / Erwachsene					
Sprint und Sprung	2005 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Ludger Zander
		Di	17:00 - 19:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Nicole vom Hove
		Mi	18.00 – 20.00 h	Stad, Hoho, / Krafr.	Ludger Zander
		Fr	17:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Nicole vom Hove / Ludger Zander
		Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
Mittel- und Langstr.	2000 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Tina Wessinghage
		Fr	17:00 - 19:00 h	Hohenhorst-Gelände	Tina Wessinghage
Weitere Angebote					
Kraftaufbau für Frauen		Mi	18.00 – 19.00 h	Kraftraum /	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
Männergruppe II		Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	J. Ölkens / Ulrich Fricke
Männergruppe IV		Mi	20:00 - 22:00 h	Paulusschule	Fritz Gerke
Wirbelsäulentraining		Mi	18:30 - 19:45 h	Hohenzollernhalle	Uschi Götz-Trogemann

Sportabzeichenabnahme: Mo, 18.00 – 20.00Uhr durch Bernd Wellhöner nur nach Voranmeldung
 b.wellhoener@bibliotheca.com