

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Sommersaison 2021

www.rlc1952.de

(Gültig April 2022 bis Herbstferien NRW 2022)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
U6 - Kinder	2017 - 2018	Di	17:00 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
Schüler / Schülerinnen					
U 8-Schüler/-innen	2015 - 2016	Fr	16:30 - 18:00 h	Stadion Hohenhorst	Alexa Groll/ Lotte Bröker / Emilia Eggert
U10-Schüler/-innen	2013 - 2014	Mo	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
	2013 - 2014	Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni
U12-Schüler/-innen	2011 - 2012	Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	B.Ziesmer-Praßni / Fabienne Manderla
		Do	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	B.Ziesmer-Praßni / Daya Wellhöner
U14-Jugend	2009 - 2010	Do	16:30 – 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
		Fr	16:30 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
LA f. Erwachsene	Ab Jhg.2003	Di	18.00 – 20.00 h	Stadiob Hohenhorst	Bianca Broda
		Do	18.00 – 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Sa	10.00 – 12.00 h	Stadion Hohenhost	Bianca Broda

Wettkampf- und Leistungssport

Schüler / Schülerinnen					
U10-Schüler/-innen	2013 - 2014	Di	17.00 - 18.30 h	Stadion Hohenhorst	C. Praßni / Fabienne Marnderla
U12-Schüler/-innen	2011 - 2012	Mo	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni
U14-Jugend	2009 - 2010	Mo	16:30 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
U16-Jugend	2007 - 2008	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	2006 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stad.Hoho / Krafr.	Ludger Zander
		Di	17:30 - 19:30 h	Stad.Hoho / Krafr.	Nicole vom Hove
		Mi	18.00 – 20.00 h	Stad, Hoho, / Krafr.	Ludger Zander
		Fr	17:30 - 19:30 h	Stad.Hoho / Krafr.	Nicole vom Hove / Ludger Zander
		Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
Mittel- und Langstr.	2003 u. älter		Training nach	Vereinbarung	Tina Wessinghage

Weitere Angebote

Kraftaufbau für Frauen		Mi	18.00 – 19.00 h	Kraftraum /	Barbara Ziesmer-Praßni
Ältere Herren V	ab 65 Jahren	Mo	18:30 - 20:30 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
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
Gesundheitstr, U50	Ab 50 Jahre	Do	20.00 – 21.00 h	Hohenzollernhalle	Sebastian Much

Sportabzeichenabnahme: Mo, 18.00 – 20.00Uhr durch Bernd Wellhöner nur nach Voranmeldung
 wellhoenerb@gmail.com