

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Wintersaison 2014 / 2015

www.rlc1952.de

(Gültig vom 20.11.2014 – 27.03.2015)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Eltern-Kind-Turnen	2011 - 2013	Mi	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	derzeit keine Übungsleiterin,
		Mi	17:00 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	kann daher nicht stattfinden
Kinder U6	2009 - 2010	Do	17:00 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	Kerstin Mucha / Sarah Syring
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U8	2008 - 2009	Di	16:30 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	I. Hartwig / E. Hütter / S. Hesse
Kinder U10	2006 - 2007	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Kerstin Mucha / Sophia Hesse
		Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Rebecca Stephani
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Carsten.Praßni / Rebecca Stephani
Kinder U12	2004 - 2005	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / J.Duda
Jugend U14	2002 - 2003	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani / Ida Hartwig
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani /Christina Raasch
Wettkampf- und Leistungssport					
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U12	2004 - 2005	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / Carsten Praßni
Jugend U14	2002 - 2003	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani / Isabell Oenning
Jugend U16	2000 - 2001	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Jürgen Albers
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Jürgen Albers
		Fr	18:00 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Jürgen Albers
		Sa	n. Absprache	Stadion Hohenhorst	Jürgen Albers
Jugend / Erwachsene					
Sprint und Sprung	1999 u. älter	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
		Di	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
Sprint/Sprung/Mittelstrecke		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander / Thomas Vogl
		Fr	18:00 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
		Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
Mittel- und Langstrecke	1999 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Fr	17:00 - 19:00 h	Hohenhorst-Gelände	Thomas Vogl
Weitere Angebote					
Aerobic/Gymnastik Frauen		Mi	20:00 - 21:30 h	Hohenzollernhalle	nn
Ältere Herren III	ab 65 Jahren	Mo	20:00 - 22:00 h	Hohenzollernhalle	Herbert Mank
Ältere Herren V	ab 65 Jahren	Mo	18:30 - 20:00 h	Hohenzollernhalle	Herbert Mank
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. Ölkens
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.