

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Wintersaison 2015 / 2016

www.rlc1952.de

(Gültig vom 19.10.2015 – 04.03.2016 / 18.03.2016)

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	2010 - 2011	Do	17:00 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	Kerstin Mucha / Sarah Syring
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U8	2009 - 2010	Di	16:30 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	Sophia Hesse / Elena Hütter
Kinder U10	2007 - 2008	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Kerstin Mucha / Sophia Hesse
		Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	C.Praßni / R.Stephani / J.Röseler
Kinder U12	2005 - 2006	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / M.Wienker
Jugend U14	2003 - 2004	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani /Christina Raasch
Wettkampf- und Leistungssport					
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U12	2005 - 2006	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni/C. Praßni/S.Feyerabend
Jugend U14	2003 - 2004	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani / Christina Raasch
Jugend U16	2001 - 2002	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander/ U.Götz-Trogemann
		Di	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
		Fr.	18.00 – 20.00 h	5-fach Sporthalle	S.Kruse/ L.Zander /U.Götz-Trogemann
		Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion / Halde Hoheward	Sabine, Kruse / Ludger Zander
Jugend / Erwachsene					
Sprint und Sprung	2000 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	2000 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Fr	17:00 - 19:00 h	Hohenhorst-Gelände	Thomas Vogl
Weitere Angebote					
Kraftbaufbau / Walking Frauen		Mi	18.00 – 20.00 h	Kraftraum, Hohenhorst-Gelände	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. 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.