

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club

Trainings– und Sportangebote

Wintersaison 2015 / 2016

www.rlc1952.de

(Gültig vom 24.10.2016 – Ende März 2017)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Eltern-Kind-Turnen	2015 - 2014	Mi	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Bianca Broda
	2014 - 2013	Mi	17:00 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	Bianca Broda
Kinder U6	2012 - 2011	Do	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Kerstin Mucha / Carlos Mucha
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U8	2010 - 2011	Do	17:00 - 18:30 h	Hohenzollernhalle	Sophia Hesse / Elena Hütter
Kinder U10	2008 - 2009	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	2006 - 2007	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	B. Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / S.Feyerabend
Jugend U14	2004 - 2005	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Sophia Hesse / Christian Coenen
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani /Christina Raasch
Wettkampf- und Leistungssport					
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U12	2006 - 2007	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / C. Praßni / M.Wienker
Jugend U14	2004 - 2005	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Christina Raasch
Jugend U16	2002 - 2003	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Uschi Götz-Trogemann
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Sabine Kruse
		Fr.	18.00 – 20.00 h	5-fach Sporthalle	S.Kruse / U.Götz-Trogemann
		Sa	11.00 – 13.00 h	Stadtwald/Tennisclub	Sabine Kruse (nach Absprache)
Jugend / Erwachsene					
Sprint und Sprung	2001 u. älter	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
		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	Ludger Zander
		Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
Mittel- und Langstrecke	2001 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Mi	18.00 - 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Sa	14.00Uhr	Haardgelände	Thomas Vogl (nach Absprache)
Weitere Angebote					
Kraftbaufbau Frauen		Mi	18.00 - 19.00 h	Kraftraum Stadion	Barbara Ziesmer-Praßni
Walking Frauen		Mi	19.00 - 20.00 h	Hohenhorst-Gelände	Barbara Ziesmer-Praßni
Ältere Herren III	ab 65 Jahren	Mo	19.00 - 20.30 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Ältere Herren V	ab 65 Jahren	Mo	20:30 - 22:00 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.