

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club
Trainings– und Sportangebote
Wintersaison 2017 / 2018
www.rlc1952.de

(Gültig vom 29.10.2018 – Ende März 2019)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Eltern-Kind-Turnen	2015 - 2016	Mi	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Bianca Broda (Kinder ab 2,3 J.)
	2016 - 2017	Mi	17:00 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	Lotte Schelleckes (Kinder bis 2,3 J.)
Kinder U6	2013 - 2014	Do	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Kerstin Mucha / Carlos Mucha
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U8	2012	Do	17.00 - 18:30 h	Hohenzollernhalle	Sophia Hesse / Elena Hütter
Kinder U10	2010 - 2011	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Kerstin Mucha / Sophia Hesse
		Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Hannah Peters
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	C.Praßni / J. Röseler / P. Opitz
Kinder U12	2008 - 2009	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Hannah Peters
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / T.Wessinghage/S.Faltermann
Jugend U14	2006 - 2007	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	2008 - 2009	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / C. Praßni
Jugend U14	2006 - 2007	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Christina Raasch / S.Stephani
Jugend U16	2004 - 2005	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	2003 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	2003 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Mi	18.00 - 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Thomas Vogl
		Sa	14.00	Haardgelände	Thomas Vogl (nach Absprache)
Leichtathletik für Erwachsene	2000 u. älter	Di	18.00 – 19.30 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Mi	20.00 – 22.00 h	Hohenzollernhalle	Bianca Broda
		Do	18.00 – 19.00 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda (nach Absprache)
Weitere Angebote					
Kraftaufbau Frauen		Mi	18.00 - 19.00 h	Kraftraum Stadion	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 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.