

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club
Trainings– und Sportangebote
Wintersaison 2019 / 2020
www.rlc1952.de

(Gültig vom 28.10.2019 – Ende März 2020)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Eltern-Kind-Turnen	2016 - 2018	Mi	17:00 - 18:00 h	Hohenzollernhalle	Lotte Schelleckes / Mara Opitz
Kinder U6	2015 - 2016	Do	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U8	2013 - 2014	Do	17.00 – 18.30 h	Hohenzollernhalle	Sophia Hesse / Elena Hütter
Kinder U10	2011 - 2012	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
		Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / B.Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Carsten Praßni / Jana Röseler
Kinder U12	2009 - 2010	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / B.Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Barbara Ziesmer-Praßni / Tina Wessinghage / Daya Wellhöner
Jugend U14	2007 - 2008	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani/Christina Raasch
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani /Christina Raasch
Wettkampf- und Leistungssport					
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U12	2009 - 2010	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / C. Praßni
Jugend U14	2007 - 2008	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Christina Raasch / S.Stephani
Jugend U16	2005 - 2006	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	2004 u. älter	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
		Di	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander (nach Absprache)
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
		Fr	18:00 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
Talenttraining FLVW-RE vereinsübergreifend	2007 - 2003	Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander, Robert Labian, Leo Monz-Dietz (nach Rücksprache)
Mittel- und Langstrecke	2004 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	2001 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 / Halde	Bianca Broda (nach Absprache)
Weitere Angebote					
Kraftaufbau Frauen	ab 50 Jahre	Mi	18.00 - 19.00 h	Kraftraum Stadion	Barbara Ziesmer-Praßni
Ältere Herren	ab 65 Jahre	Mo	19.00 - 20.30 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Männergruppe II		Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	K-E. Freitag / J. Ölkers
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.