

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

(Gültig vom 26.10.2020 – Ende März 2021)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Eltern-Kind-Turnen	2018 - 2019	Mi	16:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Verena Boltner
	2017 - 2018	Mi	17:00 - 17:00 h	Hohenzollernhalle	Verena Boltner
Kinder U6	2015 - 2016	Di	16:00 - 17:30 h	Hohenzollernhalle	Kerstin Mucha / Daya Wellhöner / Lotte Bröker
					-
Schüler/innen/Jugend					
Kinder U8	2014 - 2015	Do	17:00 – 18:30 h	Hohenzollernhalle	Sophia Hesse / Elena Hütter / Alexa Groll
Kinder U10	2012 - 2013	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
		Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Mara Opitz
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Carsten Praßni / Jana Wessinghage
Kinder U12	2010 - 2011	Di	18:00 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / Mara Opitz
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Barbara Ziesmer-Praßni / Daya Wellhöner
Jugend U14	2008 - 2009	Di	18:00 - 19:25 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	iChristina Raasch / Dorothee Böhme
Wettkampf- und Leistungssport					
Schüler / Schülerinnen					
Kinder U12	2010 - 2011	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	B. Ziesmer-Praßni / C. Praßni
Jugend U14	2008 - 2009	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Christina Raasch / Dorothee Böhme
Jugend U16	2005 - 2006	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
		Fr.	18:00 – 20:00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani
		Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani / Ludger Zander
Jugend / Erwachsene					
Sprint und Sprung	2005 u. älter	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
		Di	17:30 - 19:25 h	Stadion Hohenhorst	Nicole vom Hofe
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
		Fr	17:30 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Nicole vom Hofe
		Fr	18:00 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
Talenttraining FLVW-RE vereinsübergreifend	2004 - 2008	Sa	11.00 - 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander, Robert Labian, Leo Monz-Dietz (nach Rücksprache)
Mittel- und Langstrecke	2000 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Tina Wessinghage
		Mi	18.00 - 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Tina Wessinghage
Leichtathletik für Erwachsene	2000 u. älter	Di	18.00 – 19.25 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Mi	20.00 – 22.00 h	Hohenzollernhalle	Bianca Broda
		Do	17.30 – 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	Ulrich Fricke, / Josef 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.