

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club
Trainings– und Sportangebote
Wintersaison 2022 / 2023
www.rlc1952.de

(Gültig vom 11.10.2022 – März 2023)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Kinder U6	2018 / 2019	Di	16.00 – 17.00 h	Hohenzollernhalle	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
Schüler/innen/Jugend					
Kinder U8	2016 / 2017	Di	17.00 – 18.30 h	Hohenzollernhalle	Lotte Bröker / Emilia Eggert / Louisa Sürgit
Kinder U10	2015 / 2015	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Kerstin Mucha / Jana Wessinghage
		Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / B.Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Carsten Praßni / Fabienne Manderla
Kinder U12	2012 / 2013	Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni / B.Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Barbara Ziesmer-Praßni
Jugend U14	2010 / 2011	Do	17:00 – 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Raasch / Dorothee Böhme
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Christina Raasch / Dorothee Böhme
Wettkampf- und Leistungssport					
Jugend / Erwachsene					
Jugend U16	2008 – 2009	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	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
		Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani
Sprint und Sprung	2007 u. älter	Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ludger Zander
		Di	17:30 - 19:30 h	Stadion Hohenhorst	Nicole vom Hofe
		Mi	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
		Fr	17.30 – 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Nicole vom Hofe, Ludger Zander
		Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
Mittel- und Langstrecke	2005 u. älter		Nach Vereinbarung		Tina Wessinghage
Leichtathletik für Erw.	2003 u. älter	Di	18.00 – 19.25 h	Stadion Hohenhorst	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
Gesundheitssport Ü50	Ab 50 Jahre	Do	19.30 – 20.30 h	Hohenzollernhalle	Sebastian Much
Männergruppe II		Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ulrich Fricke
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.