

Recklinghäuser – Leichtathletik – Club
Trainings– und Sportangebote
Wintersaison 2024 / 2025
www.rlc1952.de

(Gültig vom 28.10.24 – Ende März 2025)

Breitensport	Jahrgang	Tag	Uhrzeit	Trainingsort	Trainer / Übungsleiter
Vorschule					
Kinder U6	2020 / 2021	Do	17.00 – 18.00h	Hohenzollernhalle	Finn Kedzia, Patrizio Paschek, Charlotte Möllenbeck/ Antony Ratayczak
Schüler/innen/Jugend					
Kinder U8	2018 / 2019	Mi	17.00 – 18.30 h	Hohenzollernhalle	Lotte Bröker / Alexa Groll/ Fabinne Manderla/ Mathilda Klein
Kinder U10/ 2	2016 / 2017	Mo	17:00 - 18:30 h	5-fach Sporthalle	Julian Simmet/Leni Nefedev/ Nürja Tornow Lafuente
Kinder U10/1 und 2	2016 - 2017	Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Carsten Praßni
Kinder U10/1	2016 / 2017	Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Carsten Praßni / Tessa Ribbrock
Kinder U12 / Wettkampf	2014 / 2015	Mo	17.00 – 18.30 h	5-Fach Sporthalle	Barbara Ziesmer / Carsten Praßni / Marie Manderla
Kinder U12	2014 / 2015	Di	17:00 - 18:30 h	Stadion Hohenhorst	Barbara.Ziesmer-Praßni
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Barbara. Ziesmer-Praßni /Helge Meise/ Leo Kortenjann
Jugend U14	2012 / 2013	Mo	17.00 – 18.30 h	5-Fach Sporthalle	Christina Sip / Finn Kedzia
		Di	17:00 – 18.30 h	Stadion Hohenhorst	Christina Sip /Dorothee Böhme
		Fr	16:30 - 18:00 h	5-fach Sporthalle	Christina Sip / Dorothee Böhme
Wettkampf- und Leistungssport					
Jugend / Erwachsene					
Jugend U16/ U18	2008 - 2011	Mo	18.30 – 20.00 h	5-fach Sporthalle	Sebastian Stephani/Jan-Oliver Spiegel Nicole vom Hove
U20 / M / F	2007 u. älter	Mo	18:00 - 20:00 h	Stadion Hohenhorst	Ludger Zander
U18 / U20/ M/ F	2009 u. älter	Di	17:30 - 19.30 h	Stadion Hohenhorst	Nicole vom Hove/Ludger Zander
U16/ U18/ U20 /M/ F	ab 2011 aufw.	Mi	18.00 – 20.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani/Jan-Oliver Spiegel Ludger Zander
U16/ U18/ U20/ M/ F	ab 2011 aufw.	Fr	18.00 – 20.00 h	5-Fach Sporthalle	Sebastian Stephani/Jan-Oliver Spiegel Nicole vom Hove/Ludger Zander
U16 /U18/ U20/ M/ F	ab 2011 aufw.	Sa	11.00 – 13.00 h	Stadion Hohenhorst	Sebastian Stephani/Jan-Oliver Spiegel Ludger Zander
Leichtathletik für Erwachsene und Senioren	2005 u. älter	Mo	18.30 – 20.00 h	5-Fachsporthalle	Bianca Broda
		Di	17.30 – 19.30 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Do	17.00 – 19.00 h	Stadion Hohenhorst	Bianca Broda
		Sa	10.00 – 12.00 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 66 Jahre	Mo	19.00 - 20.30 h	Hohenzollernhalle	Ulrich Moschner
Gesundheitssport Ü50	Ab 50 Jahre	Do	20.00 - 22.00 h	Hohenzollernhalle	Arne Wendler
Männergruppe II		Mo	18:30 - 20:00 h	5-fach Sporthalle	Ulrich Fricke
Männergruppe IV		Mi	20:00 - 22:00 h	Hohenzollernhalle	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.