

### Übungsleiter (ÜL):

Mini I  
Nicole Specht (NS) 06323 4038  
Silke Pister (SP) 06323 9373020

Mini II  
Monika Klein (MK) 06323 5574  
Sonja Emig-Allmendiger (SA) 06323 938353

MK/WK U10 + U12  
Inge Hormuth (IH) 06323 6030  
Sylvia Wernicke (SW) 06323 980164  
Ursula Brand (UB) 06323 938636

MJ/WJ U 14 - U20 und älter sowie Aktive  
Isolde Meier (IM) 06323 6148  
Janina Meier (JM) 0621 67181152  
Eva Lawrenz (EL) 0178-3243267  
Nathalie Schadt (NaS) 06327 969786

Triathlon  
Inge Treichel (IT) 06323 7946  
Mario Hutzl (MH) 06323 81421

Lauftreff  
Peter Klein (PK) 06323 5574  
Monika Klein (MK) 06323 5574

Walking/Nordic-Walking  
Sylvia Guntermann (SG) 06323 987164

Wirbelsäulengymnastik  
Trudy Sternfeld (TS) 06323 6136

Sportabzeichen/Fitness  
Ulla Schiele (US) 06323 7246  
Georg Bittlinger (GB) 06321 59158

Die ÜL beantworten gerne Fragen zu den genannten Trainingszeiten.

### **Ein Verein stellt sich vor:**

Mit rund 750 Mitgliedern sind wir ein Leichtathletikverein, der neben der intensiven Jugendförderung, Laufen, Triathlon und Breitensport anbietet. Wirbelsäulengymnastik und Walking ergänzen das Angebot.

Zu unserem aktiven Vereinsleben gehört natürlich auch das gesellige Miteinander.

Unser Verein veranstaltet seit 1979 das überregional bekannte Seniorensportfest und seit 1995 den Rietburg-Berglauf.

Neben zahlreichen Titeln und Ehrungen, die wir bei Bezirks-, Pfalz- und Rheinland-Pfalz- und Deutschen Meisterschaften erringen konnten, erhielten wir zum fünften Mal in Folge den Pokal der „Freunde der Leichtathletik“ der Schüler und Jugendliga und 2009 wiederholt den Sonderpreis des Kreises Südliche Weinstraße für die

„Beste Jugendförderung“.

Beim Sportabzeichenwettbewerb des Sportbundes Pfalz belegte der LCO wiederholt den 1. Platz.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:  
Heinz Vogelgesang, 1. Vorsitzender  
Telefon 06323 – 980048  
vogelgesang-edenkoben@t-online.de

Eva Lawrenz, 2. Vorsitzende  
Telefon 0178-3243267  
eva.lawrenz@t-online.de

[www.lco-edenkoben.de](http://www.lco-edenkoben.de)



## **LCO Edenkoben**

Sommerprogramm 2019

**Beginn ab Mitte März 2019**  
(genauer Beginn nach Absprache in den Trainingsgruppen)

## Kinder und Schüler

- **Bewegungsförderung/  
motorische Schulung**  
(in der Regel im Stadion)

Donnerstag 16.15 – 17.00 Uhr  
Minis I Jahrgang 2014/15  
ÜL: SP / NS

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr  
Minis II Jahrgang 2012/13  
ÜL: MK / SA

Bei Starkregen findet das Training jeweils in der  
Grundschulturnhalle statt.

## Schüler, Jugendliche und Aktive

- **Leichtathletisches Training**  
(in der Regel im Stadion)

Dienstag 16.30 – 18.30 Uhr  
Kinderleichtathletik  
WK/MK U12 (Jg. 2008+ 2009)  
ÜL: IH / SW

Dienstag 17.00 – 19.30 Uhr Ⓛ  
Aktive/WJ/MJ U14 – U20  
(Jg. 2007 u. älter)  
ÜL: IM / JM / EL

Donnerstag 16.30 – 18.00 Uhr  
Kinderleichtathletik  
WK/MK U10 (Jg. 2010+2011)  
ÜL: UB / SW

Donnerstag 17.00 – 19.30 Uhr Ⓛ  
Aktive/ WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2007 u. älter)  
ÜL: IM / NaS

Freitag 17.00 – 19.00 Uhr Ⓛ  
Aktive/ WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2007 u. älter)  
ÜL: EL

Freitag 17.00 – 18.30 Uhr Ⓛ  
Krafttraining Aktive/ WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2007 u.  
älter)  
Sporthalle Gymnasium  
ÜL: IM

- Leistungstraining

Wird in den drei mit Ⓛgekennzeichneten  
Terminen und nach Absprache durchgeführt.

Alle Termine finden (falls kein anderer Vermerk)  
im Stadion der Stadt Edenkoben statt.

- Waldlauf

Montag 18.00 – ca. 20.00 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache  
Aktive, WJ/MJ U14 – U20  
(Jg. 2007 und älter)  
ÜL: IM

## Erwachsene

- **Walking/Nordic-Walking**  
Montag 18.30 Uhr  
TP nach Absprache, ÜL: SG

- **Lauftreff**  
Mittwoch 19.00  
Parkplatz Tennisanlage  
ÜL: PK / MK

Donnerstag 18.00-20.00  
Bahntraining, Ⓛ, Stabi-Training,  
Stadion  
Donnerstag 18.00-20.00  
Koppeltraining Triathleten  
Stadion, jeden 1. Donnerstag im  
Monat, ab 02.05.  
ÜL: MK / MH

Sonntag 9.30 Uhr  
Herrenhaus, ÜL: PK / MK

- **Sportabzeichen**  
Montag 18.30 - 20.00 Uhr  
Freitag 18.00 - 20.00 Uhr (ab 19.00  
Uhr Kraftausdauertraining)  
ÜL: US / GB

- **Wirbelsäulengymnastik**  
Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr  
Halle Gymnasium, ÜL: TS

- **Triathlon**  
Dienstag ab 18.00 Uhr  
Radfahrtreff oberer Parkpl. Gymn.  
Montag 19.00 – 20.00 Uhr  
Schwimmtraining (wettkampforientiert)  
Freibad Edesheim  
ÜL: IT / MH