

## Unsere Übungsleiter

### MINI I & MINI II

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| NICOLE SPECHT (NS) | 06323 4038    |
| SILKE PISTER (SP)  | 06323 9373020 |
| MONIKA KLEIN (MK)  | 0151 68181452 |

### MK/WK U10 + U12

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| INGE HORMUTH (IH)    | 06323 6030    |
| SYLVIA WERNICKE (SW) | 06323 980164  |
| NICOLE KRANZ (NK)    | 0171/ 3006731 |

### MJ/WJ U 14 - U20 UND ÄLTERE SOWIE AKTIVE

|                      |                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ISOLDE MEIER (IM)    | 06323 6148                                                         |
| JANINA MEIER (JM)    | 0621 67181152                                                      |
| TIM MAFFENBEIER (TM) | <a href="mailto:TIM.MAFFENBEIER@GMX.DE">TIM.MAFFENBEIER@GMX.DE</a> |

### TRIATHLON

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| PATRIK DÖRINGER (PD) | 0176 84889805 |
| TANJA RHEUDE (TR)    | 0152 03966741 |
| EVA HERBOLD (EH)     | 0171 2004666  |
| NICOLE KRANZ (NK)    | 0171 3006731  |

### LAUFTREFF/TRAIL RUN/KRAFT-/RUN & WORK OUT-TRAINING

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| PETER KLEIN (PK)     | 0151 40370672 |
| MONIKA KLEIN (MK)    | 0151 68181452 |
| MONICA STANDLEY (MS) | 0171 55423357 |

### WALKING/NORDIC-WALKING

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| SYLVIA GUNTERMANN (SG) | 0163 7827467 |
|------------------------|--------------|

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| TRUDY STERNFELD (TS) | 0170 8363172 |
|----------------------|--------------|

### SPORTABZEICHEN/FITNESS

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| STEPHANIE SANDER (SR)  | 0170 4449656 |
| HEINZ VOGELGESANG (HV) | 0171 6840803 |



## Ein Verein stellt sich vor:

Mit rund 700 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 mehrmals den Pokal der „Freunde der Leichtathletik“ der Schüler und Jugendliga sowie den Sonderpreis des Kreises Südliche Weinstraße für die beste Jugendförderung.

Beim Sportabzeichen-Wettbewerb des Sportbundes Pfalz belegte der LCO wiederholt den 1. Platz.

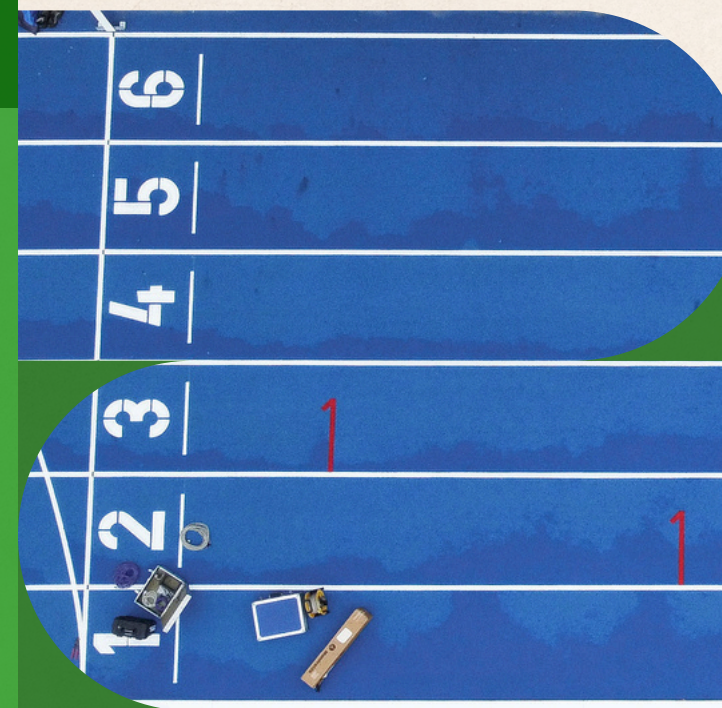
### Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Heinz Vogelgesang, 1. Vorsitzender  
Telefon 06323-980048  
[Vogelgesang-edenkoben@t-online.de](mailto:Vogelgesang-edenkoben@t-online.de)

Peter Klein, 2. Vorsitzender  
Telefon 0151-40370672  
[PeterKlein-lco@t-online.de](mailto:PeterKlein-lco@t-online.de)



Leichtathletik Club  
Oberhaardt 1954 e.V.



# LCO Edenkoben

## Winterprogramm

### gültig ab dem 27.10.2025

oder individuelle Absprachen in den Gruppen

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

[sport1@lco-edenkoben.de](mailto:sport1@lco-edenkoben.de)







## Kinder

### BEWEGUNGSFÖRDERUNG MOTORISCHE SCHULUNG

#### Mini I

Donnerstag 16:00 – 17:00 Uhr  
in der Grundschulhalle  
Kinder U6, Jahrgang 2020/21,  
ab dem 01.01.2026: 2021/2022      ÜL: SP/NS

#### Mini II

Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr  
in der Grundschulhalle  
Kinder U8, Jahrgang 2018/19,  
ab dem 01.01.2026: 2019/2020      ÜL: MK

### KINDERLEICHTATHLETIK (KILA)

#### Kila II

Dienstag 17:00 - 19:00 Uhr  
Sporthalle Gymnasium  
Kinder U12, Jahrgang 2014/2015,  
ab dem 01.01.2026: 2015/2016      ÜL: IH/SW

#### Kila I

Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr  
Sporthalle Gymnasium  
Kinder U10, Jahrgang 2016/2017,  
ab dem 01.01.2026: 2017/2018      ÜL: SW/NK

## Jugendliche und Aktive

### LEICHTATHLETIK-TRAINING LEISTUNGSTRaining

Montag 17:15 – 19:30 Uhr      ÜL: JM  
Sporthalle Gymnasium  
Aktive/M/WJ U14 – U20, 2014 und älter

Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr      ÜL: TM  
Stadion Edenkoben  
Aktive/M/WJ U14 – U20, Jg. 2014 und älter

Donnerstag 17:15 – 19:00 Uhr      ÜL: IM  
Sporthalle Gymnasium  
Aktive/ M/WJ U14 – U20, Jg. 2014 und älter

Freitag 17:00 – 19:15 Uhr      ÜL: TM  
Sporthalle Gymnasium  
Aktive/ M/WJ U14 – U20, 2014 und älter

### LEICHTATHLETIK-LEISTUNGSTRaining LAUF / SPRINT

Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr      ÜL: IM  
Stadion Edenkoben  
Aktive/M/WJ U14 – U20, 2014 und älter

### WALDLAUF

Samstag ab 15:30 Uhr      ÜL: im Wechsel  
Treffpunkt nach Absprache  
Aktive/M/WJ U14 – U20, 2014 und älter



## Senioren / Masters

### SPORTABZEICHEN

Montag 18:30 – 20:00 Uhr  
Stadion / Stadionggebäude      ÜL: SR, HV

### KRAFTTRAINING

Dienstag 19:00 - 20:30 Uhr  
Sporthalle Gymnasium      ÜL: MK/PK

### WALKING / NORDIC-WALKING

Montag 18:30 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache      ÜL: SG

### RUN & WORK OUT TRAINING

Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr  
Großsporthalle RS+      ÜL: MK/MS

### LEISTUNGSSCHWIMMEN

Samstag 16:00 - 17:00 Uhr  
Stadionbad Neustadt      ÜL: TR/PD

### LAUFTREFF

Mittwoch 19:00 Uhr  
Parkplatz Sporthalle Gymnasium      ÜL: MK/PK  
Sonntag 9:45 Uhr  
Lolosruhe      ÜL: MK/PK

### TRAIL RUN & LONG RUN

Samstag 10:00 Uhr      ÜL: MK/PK  
Treffpunkt nach Absprache / Extraplan Homepage

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr  
Sporthalle Gymnasium      ÜL: TS



# Sportangebote des LCO Edenkoben (Winterprogramm 2025)



|             |                   |                                                                                     |            |                                           |
|-------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
| Montag:     | 17:15 – 19:30 Uhr | Leichtathletiktraining                                                              | JM         | Sporthalle Gymnasium                      |
|             | 18:30 – 20:00 Uhr | Training, Abnahme Sportabzeichen                                                    | SR/HV      | Weinstraßenstadion                        |
|             | ab 18:30 Uhr      | Walking/Nordic-Walking-Treff                                                        | SG         | TP: nach Absprache                        |
| Dienstag:   | 17:00 - 19:00 Uhr | Kinderleichtathletik II Kinder U12<br>Jg. 2014/2025, ab 01.01.2026: 2015/2016)      | SW/IH      | Sporthalle Gymnasium                      |
|             | 17:00 – 18:30 Uhr | Leistungstraining Lauf / Sprint<br>Aktive U14-U20, 2014 und älter                   | IM         | Weinstraßenstadion                        |
|             | 19:00 - 20:30 Uhr | Krafttraining Erwachsene                                                            | MK/PK      | Sporthalle Gymnasium                      |
| Mittwoch:   | 19:00 Uhr         | Lauftreff                                                                           | PK/MK      | TP: Parkpl. Gymnasium Halle               |
|             | 18:30 - 20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik                                                               | TS         | Sporthalle Gymnasium                      |
| Donnerstag: | 16:00 - 17:00 Uhr | Beweglichkeitsschulung „Minis I“<br>Jahrgänge 2020/2021, ab 01.01.2026: 2021/2022   | SP/NS      | Sporthalle Grundschule                    |
|             | 17:00 - 18:00 Uhr | Beweglichkeitsschulung „Minis II“<br>Jahrgänge 2018/2019, ab 01.01.2026: 2019/2020  | MK         | Sporthalle Grundschule                    |
|             | 17:00 - 18:30 Uhr | Kinderleichtathletik I, Kinder U10<br>Jahrgänge 2016/2017, ab 01.01.2026: 2017/2018 | SW/NK      | Sporthalle Gymnasium                      |
|             | 17:15 - 19:00 Uhr | Leichtathletik-Training, nur Jahrgänge 2013-2014                                    | IM         | Weinstraßenstadion                        |
|             | 17:00 - 18:30 Uhr | Leichtathletik-Training Aktive, U14-U20, 2014 und älter                             | TM         | Sporthalle Gymnasium                      |
|             | 19:00 - 20:30 Uhr | Run & Work Out-Training                                                             | MK/MS      | Großsporthalle RS+                        |
|             |                   |                                                                                     |            |                                           |
| Freitag:    | 17:00 - 19:15 Uhr | Leichtathletiktraining Aktive U14-U20<br>Jahrgang 2014 und älter                    | TM         | Sporthalle Gymnasium                      |
| Samstag:    | 16:00 - 17:00 Uhr | Leistungsschwimmen für Triathleten                                                  | TR/PD      | Stadionbad Neustadt                       |
|             | 10:00 Uhr         | Trail Run & Long Run                                                                | PK         | siehe Extraplan Homepage                  |
|             | ab 15:30 Uhr      | Waldlauf, Aktive U14 - U20                                                          | im Wechsel | nach Absprache                            |
| Sonntag:    | 9:45 Uhr          | Lauftreff Laufgruppe                                                                | PK/MK      | TP: Lolosruhe<br>oder 9:30 Uhr Herrenhaus |