

## Übungsleiter:

Mini I	
Nicole Specht (NS)	06323 4038
Silke Pister (SP)	06323 9373020
Mini II	
Monika Klein (MK)	06323 5574
Sonja Emig-Allmendinger (SA)	06323 938353
MK/WK U10 + U12	
Inge Hormuth (IH)	06323 6030
Sylvia Wernicke (SW)	06323 980164
MJ/WJ U 14	
MJ/WJ U16 - U20 und älter sowie Aktive	
Isolde Meier (IM)	06323 6148
Janina Meier (JM)	0621 67181152
Eva Lawrenz (EL)	0178 3243267
Nathalie Schadt (NT)	06327 969786
Triathlon	
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	
Ansprechpartner:	
Eva Lawrenz (EL)	0178 3243267
Joachim Maffenbeier (JM)	0178 3243267

Die ÜL beantworten gerne Fragen zu den genannten Trainingszeiten.

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 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

Winterprogramm 2020/21

gültig ab 23.10.2020 (nach den Herbstferien)

## Kinder

- **Bewegungsförderung/  
motorische Schulung**

Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr  
Kinder<sup>1</sup> U6 Jahrgang 2016/17  
Grundschulhalle ÜL: SP/NS

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr  
Kinder<sup>1</sup> U8 Jahrgang 2014/15  
Grundschulhalle ÜL: MK/SA

## Jugendliche und Aktive

- **Leichtathletisches Training**

Montag 17.15 – 19.30 Uhr  
Aktive/M/WJ U14 – U20  
2009 und älter ÜL: IM/JM

Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr  
Stadion  
Leistungstraining Lauf / Sprint  
ÜL: IM

Dienstag 17.00 – 19.00 Uhr  
Kinder U12  
2010/11 ÜL: IH/SW

Mittwoch 18.00 – 20.00 Uhr  
Aktive/ M/WJ U14 – U20  
2009 und älter, Kraft und Stabilisation (auch  
für Sportabzeichengruppe offen)  
ÜL: EL

Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr  
Stadion  
Leistungstraining Lauf / Sprint  
ÜL: IM

Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr  
Kinder U10  
Jg. 2012/13 ÜL: SW

Freitag 17.15 – 19.30 Uhr  
Aktive/ M/WJ U14 – U20  
2008 und älter ÜL: IM, NT

- **Waldlauf**

Samstag  
Uhrzeit Beginn: 15.30 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache  
Aktive, MJ/WJ U14 – U20 ÜL: IM

## Erwachsene

- **Krafttraining**

Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr ÜL: MK

Alle Termine finden (falls kein anderer Vermerk) in der  
Sporthalle des Gymnasiums Edenkoben statt.

- **Walking/Nordic-Walking**

Montag 18.30 Uhr  
TP nach Absprache ÜL: SG

- **Grundlagentraining**

Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr  
Großsporthalle RS+ ÜL: MK

- **Online-Stabi-Training**

Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr  
Online Training zu Hause ÜL: MH

- **Leistungsschwimmen**

Samstag 17.00 – 18.00 Uhr  
Stadionbad Neustadt ÜL: MH

Fällt momentan aus, da Stadionbad nur  
für Vereine aus Neustadt geöffnet ist.  
Wir hoffen, dass wir in Kürze wieder  
schwimmen dürfen und werden über  
Homepage und Übungsleiter  
entsprechend informieren.

- **Lauftreff**

Mittwoch 19.00 Uhr  
Parkplatz Sporthalle Gymnasium

Sonntag 9.45 Uhr Lolosruhe,  
Mitfahrgelegenheit 9.30 Uhr am  
Herrenhaus

- **Langstrecke**

Samstag 13.30 Uhr  
Treffpunkt siehe Homepage

- **Wirbelsäulengymnastik**

Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr  
Großsporthalle der RS+ ÜL: TS

---

<sup>1</sup> Über den Termin Gruppenwechsel der U6 bis U12 werden die Gruppen rechtzeitig informiert (voraussichtlich 1. Januar 2021).