

Übungsleiter (ÜL):

Mini I	
Nicole Specht (NS)	06323 4038
Silke Pister (SP)	06323 9373020
Mini II	
Monika Klein (MK)	06323 5574
MK/WK U10 + U12	
Inge Hormuth (IH)	06323 6030
Sylvia Wernicke (SW)	06323 980164
MJ/WJ U 14 - U20 und älter sowie Aktive	
Isolde Meier (IM)	06323 6148
Janina Meier (JM)	0621 67181152
Jenny Maffenbeier (JeM)	0162 6198921
Tim Maffenbeier (TM)	0176 39939802
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 0163 7827467
Wirbelsäulengymnastik	
Trudy Sternfeld (TS)	06323 6136
Sportabzeichen/Fitness	
Stephanie Sander (SR)	0170 4449656
Heinz Vogelgesang (HV)	0171 6840803

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

Peter Klein 2. Vorsitzender
Telefon 06323 5574
peter_f.klein@t-online.de

www.lco-edenkoben.de



LCO Edenkoben

Winterprogramm 2023/2024

gültig ab 30.10.2023 (nach den Herbstferien)

Kinder

- **Bewegungsförderung/
motorische Schulung**

Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr
Grundschulhalle
Kinder¹ U6 Jahrgang 2018/19
ab 1. Januar 2024 2019/20
ÜL: SP/NS

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr
Grundschulhalle
Kinder¹ U8 Jahrgang 2016/17
ab 1. Januar 2024 2017/18
ÜL: MK

Jugendliche und Aktive

- **Leichtathletisches Training**

Montag 17.15 – 19.30 Uhr
Sporthalle Gymnasium
Aktive/M/WJ U14 – U20
2012 und älter
ÜL: JM

Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr
Stadion Edenkoben
Leistungstraining Lauf / Sprint
2011 und älter
ÜL: IM

Dienstag 17.00 – 19.00 Uhr
Sporthalle Gymnasium
Kinder U12
Jg. 2011/12
Ab 01.01.2024: Jg 2012/13
ÜL: IH/SW

Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr
Stadion Edenkoben
Jg. 2011 und älter

ÜL: IM

Donnerstag 17.15 – 19.00 Uhr
Sporthalle Gymnasium
Jg. 2011 und 2012

ÜL: JeM

Donnerstag 17.00 – 18.30 Uhr
Sporthalle Gymnasium
Kinder U10
Jg. 2013/14 ÜL: SW
Ab 01.01.2024 Jg. 2015/2016

Freitag 17.15 – 19.30 Uhr
Sporthalle Gymnasium
Aktive/ M/WJ U14 – U20
2011 und älter

ÜL: TM

- **Waldlauf**

Samstag
Uhrzeit Beginn: 15.30 Uhr
Treffpunkt nach Absprache
Aktive, MJ/WJ U14 – U20
Jg. 2011 und älter

ÜL: im Wechsel

Erwachsene

- **Krafttraining**

Sporthalle Gymnasium
Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr ÜL: MK/PK

- **Kraft und Stabilisation**

Sporthalle Gymnasium
Montag 19.30 - 21.00 Uhr
(eventuell ab Dezember: Mittwoch 18.30
– 20.00 Uhr)
Sportabzeichengruppe ÜL: SR, HV

- **Walking/Nordic-Walking**

Montag 18.30 Uhr
TP nach Absprache ÜL: SG

- **Grundlagentraining**

Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr
Großsporthalle RS+ ÜL: MK, MH

- **Leistungsschwimmen**

Samstag 16.00 – 17.00 Uhr
Stadionbad Neustadt ÜL: MH

- **Lauftreff**

Mittwoch 19.00 Uhr
Parkplatz Sporthalle Gymnasium
ÜL MK/PK

Sonntag 9.45 Uhr Lolosruhe,
Mitfahrgelegenheit 9.30 Uhr am
Herrenhaus

Samstag 13.30 Uhr
Langstrecke
Treffpunkte siehe Langstrecken-
Winterplan auf Homepage

- **Wirbelsäulengymnastik**

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

¹ Über den Termin Gruppenwechsel der U6 bis U12 werden die Gruppen rechtzeitig informiert (voraussichtlich 1. Januar 2024).