

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
Ursula Brand (UB)	06323 938636
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	
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	
n. n. Verschiedene, Auskunft:	06323 980048

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



LCO Edenkoben

Winterprogramm 2019/20

gültig ab 14.10.2019 (nach den Herbstferien)

Kinder

- **Bewegungsförderung/
motorische Schulung**

Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr
Kinder¹ U6 Jahrgang 2015/16
Grundschulhalle ÜL: SP/NS

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr
Kinder¹ U8 Jahrgang 2013/14
Grundschulhalle ÜL: MK/SA

Jugendliche und Aktive

- **Leichtathletisches Training**

Montag 17.15 – 19.30 Uhr
Aktive/M/WJ U14 – U20
2008 und älter ÜL: IM/JM

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

Dienstag 17.15 – 18.30 Uhr
Kinder U10
2011/12 ÜL: SW/UB

Mittwoch 18.00 – 20.00 Uhr
Aktive/ M/WJ U14 – U20
2008 und älter, Kraft und Stabilisation (auch
für Sportabzeichengruppe offen)
ÜL: EL

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

Donnerstag 17.15 – 19.00 Uhr
Kinder U12
Jg. 2009/10 ÜL: IH/SW

Donnerstag 17.15 – 19.00 Uhr
Wurfspezial
Aktive/ M/WJ U14 – U20
2008 und älter ÜL: EL
14tägig im Wechsel mit Freitagstermin
(in geraden Wochen Donnerstag)

Freitag 19.30 – 21.00 Uhr
Wurfspezial
Aktive/ M/WJ U14 – U20
2008 und älter ÜL: EL
(in ungeraden Wochen Freitag)

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: MH/MK
- **Leistungsschwimmen**
Samstag 17.00 – 18.00 Uhr
Stadionbad Neustadt ÜL: IT, MH
- **Laufftreff**
Mittwoch 19.00 Uhr
Parkplatz Sporthalle Gymnasium

Sonntag 9.30 Uhr
Herrenhaus
- **Langstrecke**
Samstag 13.30 Uhr
Treffpunkt siehe 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 2020).