

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 980032
Nicole Kranz (NK)	0171 3006731
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)	015140370672
Monika Klein (MK)	015168181452
Walking/Nordic-Walking	
Sylvia Guntermann (SG)	0163 7827467
Wirbelsäulengymnastik	
Trudy Sternfeld (TS)	06323 6136
Kraft und Mobility	
Monica Standley (MS)	0171 3394975
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 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 mehrfach den 1. Platz.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:
Heinz Vogelgesang, 1. Vorsitzender
Telefon 06323 – 980048
Mobil: 0171 6840803
Vogelgesang-edenkoben@t-online.de

Peter Klein, 2. Vorsitzender
Telefon 015140370672
PeterKlein-LCO@t-online.de

www.lco-edenkoben.de



LCO Edenkoben

Sommerprogramm 2024

Beginn ab 2. April 2024

Weitere Informationen hierzu werden über die Übungsleiter/innen und über die Homepage weitergegeben.

Kinder und Schüler

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

Donnerstag 16.15 – 17.00 Uhr
Minis I Jahrgang 2019/20
ÜL: SP / NS

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr
Minis II Jahrgang 2017/18
ÜL: MK

Bei Starkregen findet das Training jeweils in der
Grundschulturnhalle statt.

Schüler, Jugendliche und Aktive

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

Dienstag 16.15 – 18.15 Uhr
Kinderleichtathletik
WK/MK U12 (Jg. 2013+ 2014)
ÜL: SW / IH

Dienstag 17.00 – 19.00 Uhr Ⓛ
Aktive/WJ/MJ U14 – U20
(Jg. 2012 u. älter)
ÜL: IM / JM

Donnerstag 16.15 – 17.45 Uhr
Kinderleichtathletik
WK/MK U10 (Jg. 2015+2016)
ÜL: SW / NK

Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr Ⓛ
Aktive/ WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2012 u. älter)
ÜL: IM / JeM

Freitag 17.00 – 19.00 Uhr Ⓛ
Krafttraining Aktive / WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2012 u.
älter)
Sporthalle Gymnasium
ÜL: IM / TM
**Beginn des Krafttrainings erfolgt in
Abhängigkeit von der Öffnung der Sporthalle.**

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

- Waldlauf

Montag 18.00 – ca. 20.00 Uhr
Treffpunkt nach Absprache
Aktive, WJ/MJ U14 – U20
(Jg. 2012 und älter)
ÜL: IM

Erwachsene

- **Walking/Nordic-Walking**
Montag 18.30 Uhr
TP nach Absprache, ÜL: SG
- **Lauftreff**
Mittwoch 19.00
Parkplatz Friedensdenkmal
ÜL: PK / MK

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

Donnerstag 18.30-20.00
Bahntraining,Ⓛ, Stabi-Training,
(auch Sportabzeichen-Sportler
willkommen)
Stadion
ÜL: MK / MH

Sonntag 9.30 Uhr
Herrenhaus, ÜL: PK / MK

- **Sportabzeichen**

Montag 18.30 - 20.00 Uhr
Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr bei
Bedarf.
ÜL: SR, HV

- **Wirbelsäulengymnastik**

Mittwoch 18.30 – 19.30 Uhr
Schul- und Vereinssportanlage, (bei
schlechtem Wetter in der Halle)
ÜL: TS

- **Kraft und Mobility**

Freitags 14.00 – 15.00 Uhr
ÜL: MS

- **Triathlon**

Montag 18.45 – 19.45 Uhr
Schwimmtraining
(wettkampforientiert) Freibad
Edesheim; ÜL: MH

Dienstag ab 18.00 Uhr
Radtreff
sportliches Radfahren
Treffpunkt: Parkpl. Gymn.
ohne ÜL, Touren nach Absprache

Freitag ab 17.30 Uhr,
Radtreff, Parkpl. Gymn..
ÜL: MH / MK / PK