

## 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 ÄLTER SOWIE AKTIVE

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| ISOLDE MEIER (IM)       | 06323 6148    |
| JANINA MEIER (JM)       | 0621 67181152 |
| JENNY MAFFENBEIER (JEM) | 0162 6198921  |
| TIM MAFFENBEIER (TM)    | 0176 39939802 |

### TRIATHLON

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

### 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) | 06323 987164 |
|                        | 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.

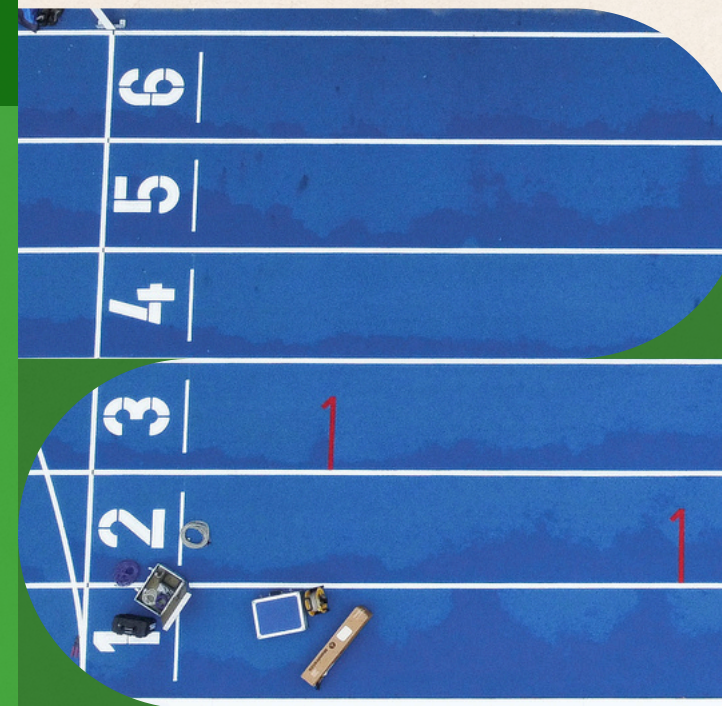
### Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Heinz Vogelgesang, 1. Vorsitzender  
Telefon 06323-980048  
Vogelgesang-edenkoben@t-online.de

Peter Klein, 2. Vorsitzender  
Telefon 0151-40370672  
PeterKlein-lco@t-online.de



Leichtathletik Club  
Oberhaardt 1954 e.V.



# LCO Edenkoben

## Sommerprogramm

### gültig ab dem 07.04.2025

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 16.15 – 17.00 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Kinder U6, Jahrgang 2020/21 ÜL: SP/NS/MK

#### Mini II

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Kinder U8, Jahrgang 2018/19 ÜL: SP/NS/MK

### KINDERLEICHTATHLETIK (KILA)

#### Kila II

Dienstag 16.15 – 18.15 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Kinder U12, Jahrgang 2014/2015 ÜL: IH/SW

#### Kila I

Donnerstag 16.15 – 17.45 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Kinder U10, Jahrgang 2016/2017 ÜL: SW/NK

## Jugendliche und Aktive

### LEICHTATHLETIK-TRAINING LEISTUNGSTRaining

Dienstag 17.00 – 19.00 Uhr  
in der Regel im Stadion  
Aktive/M/WJ U14 – U20  
2013 und älter ÜL: IM /JM

Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr  
Stadion Edenkoben  
Aktive/M/WJ U14 – U20  
Jg. 2013 und älter ÜL: IM /JeM

Freitag 17.00 – 19.00 Uhr  
Sporthalle Gymnasium  
Aktive/ M/WJ U14 – U20  
2013 und älter ÜL: TM

### WALDLAUF

Montag 18.00 - ca. 20.00 Uhr  
Treffpunkt nach Absprache  
Aktive/M/WJ U14 – U20  
2013 und älter ÜL: IM



## Senioren / Masters

### SPORTABZEICHEN

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

### BAHNTRAINING, KRAFT, STABI & MOBILITY

Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr  
(auch Sportabzeichen-Sportler willkommen)  
Stadion ÜL: MK/PK/MS

### LAUFTREFF

Mittwoch 19.00 Uhr, Parkplatz Friedensdenkmal  
Sonntag 9.45 Uhr Lolosruhe, Mitfahrgelegenheit  
9.30 Uhr am Herrenhaus ÜL: MK/PK

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

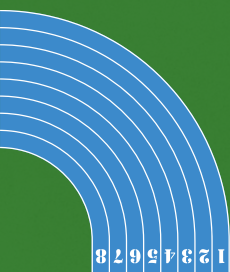
Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr  
Schul- und Vereinssportanlage,  
bei schlechtem Wetter in der Halle ÜL: TS

### TRIATHLON

Montag 18.45 - 19.45 Uhr Leistungsschwimmen (unter  
Vorbehalt), Freibad Edesheim ÜL: TR

Dienstag ab 18.00 Uhr Radtreff "leistungsorientiert"  
Touren nach Absprache, Treffpunkt Parkplatz  
Gymnasium Edenkoben ÜL: PD

Freitag ab 17.30 Uhr Radtreff "Jedermann & Einsteiger",  
Touren nach Absprache, Treffpunkt Parkplatz  
Gymnasium ÜL: PD/PK





# Sportangebote des LCO Edenkoben (Sommerprogramm 2025)



|             |                                  |                                                                                                       |          |                               |
|-------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|
| Montag:     | 18.00 h – ca. 19.45 h            | Waldlauf Aktive WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2013 und älter)                                                  | IM       | TP: nach Absprache            |
|             | 18.30 h – 20.00 h                | Training, Abnahme Sportabzeichen                                                                      | SR/HV    | Weinstraßenstadion            |
|             | 18.30 h                          | Walking/Nordic-Walking-Treff                                                                          | SG       | TP: nach Absprache            |
|             | 18.45 h – 19.45 h                | Leistungsschwimmen                                                                                    | TR       | Freibad Edesheim (in Klärung) |
| Dienstag:   | 16.15 h – 18.15 h                | Kinderleichtathletik WK/MK U12 (Jg. 2014 + 2015)                                                      | SW/IH    | Weinstraßenstadion            |
|             | 17.00 h – 19.00 h                | Leistungstraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2013 u. älter)                                         | IM/JM    | Weinstraßenstadion            |
|             | ab 18.00 h                       | Radtraining (sportlich ausgerichtet), nach Absprache                                                  | PD       | TP Parkpl. Gymn.              |
| Mittwoch:   | 19.00 h                          | Lauftreff                                                                                             | PK/MK    | TP: Parkpl. Friedensdenkmal   |
|             | 18.30 h – 19.30 h                | Wirbelsäulengymnastik                                                                                 | TS       | Schul- u. Vereinssportanlage  |
| Donnerstag: | 16.15 h – 17.00 h                | Beweglichkeitsschulung „Minis I“ - Jahrgänge 2020/2021                                                | SP/NS/MK | Weinstraßenstadion            |
|             | 17.00 h – 18.00 h                | Beweglichkeitsschulung „Minis II“ - Jahrgänge 2018/2019                                               | SP/NS/MK | Weinstraßenstadion            |
|             | 16.15 h – 17.45 h                | Kinderleichtathletik WK/MK U10 (Jg. 2016 + 2017)                                                      | SW/NK    | Weinstraßenstadion            |
|             | 17.00 h – 19.00 h                | Leistungstraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2013 u. älter)                                         | IM/JeM   | Weinstraßenstadion            |
|             | 18.30 h – 20.00 h                | Lauftreff; Bahntraining, Stabilisation, Kraft & Mobility<br>(auch Sportabzeichen-Sportler willkommen) | MK/MS    | Weinstraßenstadion            |
|             | 18.30 h – 20.00 h                | Training, Abnahme Sportabzeichen, bei Bedarf                                                          | SR/HV    | Weinstraßenstadion            |
| Freitag:    | 17.00 h – 19.00 h                | Krafttraining Aktive, WJ/MJ U14 – U20 (Jg. 2013 u. älter)                                             | TM       | Sporthalle Gymnasium          |
|             | 17.30 h                          | Radtreff, Jedermann & Einsteiger“, Touren nach Absprache                                              | PD/PK    | TP Parkpl. Gymn..             |
| Sonntag:    | 9.30 h (oder 9.45 Uhr Lolosruhe) | Lauftreff Lolosruhe                                                                                   | PK/MK    | TP: Herrenhaus                |