

Leichtathletik - Langstreckenlauf - Triathlon

MONTAG	
16:30	Lauftraining für Schüler/innen Parkplatz Schulzentrum Deegfeld Birger Wieking Tel.:0172-2073370
16.45-18.30	Leichtathletik für Schüler/innen A/B ab 12 Jahre und älter Leichtathletikanlage Deegfeld Leistungstraining Thorsten Bathke Tel.:320483
18.00-	Langstreckenlauftraining Männer Parkplatz Schulzentrum Deegfeld Dieter Dinkhoff Tel.:330343
18.00-	Lauffreff für Frauen, Gr.1 ca. 8 km, Gr.2 ca. 12 km Parkplatz Schulzentrum Deegfeld Susanne Slood Tel.:34593
19.00-20.00	Schwimmtraining Schulzentrum Deegfeld Leo Engelhardt Tel.:35356
DIENSTAG	
18.00-20.00	Leichtathletik - Leistungstraining nach Absprache Leichtathletikanlage Deegfeld Thorsten Bathke Tel.:320483
MITTWOCH	
16.00-17.00	Leichtathletik für Kinder (ab 8 Jahre Sch. C/D + jünger) Altendorfer Schule Julia Lindschulte Tel.:35401 und Luca Pokstefl
16.00-18.30	Leichtathletik für Schüler A/B und Jugendliche Leichtathletikanlage Deegfeld Thorsten Bathke Tel.:320483 Julia Elbert Tel.:36747
18.30-20.00	Leichtathletik für Jgdl. ab 16 Jahre und Erwachsene Leichtathletikanlage Deegfeld Holger Gellink Tel.:4711
18.00-	Lauffreff für Frauen, Anfängerinnen, 3 - 5 km Standort nach Absprache Gabriele Fortmann Tel.:330088
18.00-	Lauffreff für Männer 2 Gruppen; 5:30 min/km und 6:00 min/km; 10-12 km Parkplatz Schulzentrum Deegfeld Johannes Herde Tel.:16849
DONNERSTAG	
16.30-19.30	Sprint-, Wurf- und Sprungtraining Leistungstraining Leichtathletikanlage Deegfeld, ggf. Sporthalle oder Absprache Horst Lübben Tel.:32982 Thorsten Bathke Tel.:320483
16.00-17.30	Leichtathletik für Kinder (Sch. C/D+jünger) Schulzentrum Deegfeld Gaby Fortmann Tel.:330088
20.00-21.00	Schwimmtraining Triathlon Schulzentrum Deegfeld Markus Götz Tel.:726953
FREITAG	
17.00-19.00	Leichtathletik für Jugendliche Leistungstraining EMA-Schule (im Sommer Leichtathletikanlage Deegfeld) Thorsten Bathke Tel.:320483
16.00-17.30	Allg. Leichtathletik für Jugendliche Leichtathletikanlage Deegfeld Arne Opitz Tel.:9099705
SAMSTAG	
12.00-14.00	Krafttraining Krafraum der Kreissporthalle Horst Lübben Tel.:32982

Freizeit- und Breitensport Seniorensport - Fitnessgruppen

MONTAG	
16.00-19.00	Seniorensport Fitness- und Wassergymnastik Gerhart-Hauptmann-Realschule Gab. Smemann Tel.:38596
16.00-17.00	Krafttraining Krafraum der Kreissporthalle Werner Munker Tel.:36879
17.00-19.00	Training/Abnahme des Sport- und Leichtathletikabzeichen Leichtathletikanlage Deegfeld Helga Norder Tel.:79756 Gaby Fortmann Tel.:330088
17.40-18.40	Fitnessstraining für Frauen Schulzentrum Deegfeld Sonja Heeger Tel.:38321
18.45-21.30	Allgemeines Fitnessstraining für Männer Schulzentrum Deegfeld Heinr. Niemeyer Tel.:2750
DIENSTAG	
18.40-	Walking 6,8 km ca. 50 min. Schulzentrum Deegfeld Hanna Grootoink Tel.:36857 Waltraud ter Staal Tel.:34849
MITTWOCH	
9.00-	Seniorensport Gymnastik im Freibad Nordhorn von Mai bis September Gab. Smemann Tel.:38596
18.30-20.00	Prellball Altendorfer Schule Herr Hilberink Tel.:37926
DONNERSTAG	
9.00-	Nordic-Walking / Seniorensport Walking am Vechtesee Bootshaus am Vechtesee Gab. Smemann Tel.:38596 und Helmut Kränzel Tel.:2338
18.15-19.30	Funktionsgymnastik für Männer u. Frauen Schulzentrum Deegfeld Sonja Heeger Tel.:38321
18.00-19.00	Fitnessstraining für Männer u. Frauen (Ehepaare) Gerhart-Hauptmann-Realschule Gab. Smemann Tel.:38596
19.00-20.00	Rückenfit Gerhart-Hauptmann-Realschule Gab. Smemann el.:38321
19.00-20.30	Krafttraining Krafraum der Kreissporthalle Werner Munker Tel.:36879
FREITAG	
8.00-12.00	Seniorensport Krafttraining Krafraum der Kreissporthalle J. Slagelambers Tel.:16528 Helmut Kränzel Tel.:2338
SAMSTAG	
14.00-15.30	Krafttraining Krafraum der Kreissporthalle Azad Hammo
SONNTAG	
9.30-12.00	Prellball Elisabethschule Herr Hilberink Tel.:37926
10.00-11.00	Lauffreff Tillenberge Parkplatz Naturschutzgebiet Tillenberge Heinr. Niemeyer Tel.:2750

Leichtathletik, Triathlon Freizeit- und Breitensport, Seniorensport Lauffreff und Fitnessgruppen

www.lc-nordhorn.de

Zusatzangebote

(auf Anfragen oder Absprachen mit Übungsleitern)

Mo., Mi., Do., Fr., Sa.	Leistungstraining alle Altersklassen - nach Absprache (Hürden, Speer, Weit, Kugel, Sprint, Langsprint, Hoch) Leichtathletikanlage Deegfeld Thorsten Bathke Tel.: 320483
Wöchentlich	Radfahrtraining - nach Absprache Uwe Brinker Tel.: 35651
Kursangebot	Inline-Skating - nach Absprache und Terminbekanntgabe Walking - nach Absprache Sonja Heeger und Gaby Fortmann

HINWEIS: In der Zeit ab Ostern bis Oktober findet das Training
in der Regel auf der Leichtathletikanlage Deegfeld statt.

Zertifiziertes Fitnessstraining - SPORT PRO GESUNDHEIT

- für Männer und Frauen

Donnerstag, 18.00 Uhr
Gerhart-Hauptmann-Realschule
Gab. Smemann Tel.: 38596

Donnerstag, 18.15 Uhr
Schulzentrum Deegfeld
Sonja Heeger Tel.: 38321

- nur für Frauen

Montags, 17.40 Uhr
Schulzentrum Deegfeld
Sonja Heeger Tel.: 38321

LEICHTATHLETIK CLUB NORDHORN E.V.

c/o L. Fortmann, Hopmanns Kamp 17, 48531 Nordhorn
Tel. 05921/320362
Fax. 05921/320362
Email: l.fortmann@ewetel.net
Internet: www.lc-nordhorn.de

Stand: 01.07.2011 - Alle Angaben ohne Gewähr - Layout + © A.Bertram