

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 10/2011)

Hallenzeiten	
Schüler/innen D 8 – 9 J.	Montag 16 – 17:00 Cordula Reinhardt Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat. TVW – LC /Team Teuto Nord)
Schüler/innen A +B/ Jugend	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr, Ravensberger Stadion, Borgholz. 20:30 - 22:00 Uhr, Igor Rebkalo Sporthalle Borgholzhausen
(14-19 Jahre und 12-13 Jahre, wettkampforientiert)	Gregor Winkler (0521 – 5215338) (05423/ 41280) Mittw. 18 – 20 Uhr Stützpunkttraining(0521 – 5215338) (05423/ 41280) Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler)
Schüler/innen A/B (12-14 Jahre)	Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr, Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkalo, Valentin Reinhardt
Schüler/innen C/ D (8 – 11 Jahre)	Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr, Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203 / 967055) Gruppenbetr.: Daniel Kühnpast
C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)	Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
Jugend/ A-Schüler	Freitag, 18.00 – 20:00 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338)
Lauftraining	
Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)	Mittwochs, 17:00 Uhr, Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz. Horst Hammer (05423/930453) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung
Mä./Fr./Jug. Bahntraining	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr, Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholz. - Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. //Andreas Ewert (05425 / 7228)
LA + Lauf Sch/Jug./Erw. Seidensticker-Halle	Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld Horst Hammer

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2010/2011

Lauftreffs	Info:	Heinz-Dieter Scholz (0175 - 9700507) Friedhelm Boschulte (05425 / 6287) Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942) Birgitt Lange (Walking 05203/ 884823)
Montag:		18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Lauftreff Dissen, Sportplatz
Dienstag:		09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Mittwoch:		19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Donnerstag:		18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:		19:00 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Sonntag:		09:00 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) 09:30 Uhr Anfänger / Fortgeschrittene, Parkplatz Storck-Werke
Triathlon:	Info:	Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:		Montag, 19:30-21:00 Uhr, Hallenbad Halle/W. – mit Schwimm -Trainerin - Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Infos: Udo Lange (05423 / 5628)
Radfahren:		MTB: Samstag 14:00 Uhr, Borgholzhausen, Stadion Udo Lange 0160 – 1469760, Günter Schillings, 01623267597 Angebot Gruppe Hesselteich: Sonntag 09:30 Uhr Radfahr-Treff jeweils ab Gaststätte Vahlenkamp (Kontakt: Rolf Uthmann) 05423- 7518
Laufen:		siehe Lauftreffs und Hallentraining
INLINE-Skating:		Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (02.11., 09.11., 23.11., 30.11., 14.12.2010, Termine für 2011 folgen am Jahresende. Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining für Kinder Freitag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr: Sporthalle der Laborschule Bldf., Wintertraining (ab 16.10.) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/ 1690655)