

## Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 11/2012)

<b>Hallenzeiten</b>	
<b>Schüler/innen A/B/C (8-14 Jahre)</b>	<b>Montag 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion</b> Igor Rebkaló
<b>Schüler/innen D 8 – 9 J.</b>	<b>Montag 16 – 17:00</b> Cordula Reinhardt <b>Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat.</b> TV-Werther - LC Solbad Ravensberg
(12-13 Jahre und 14-19 Jahre, wettkampforientiert)	<b>Mittw. 18 – 20 Uhr</b> Stützpunkttraining (0521 – 5215338 ) (05423/ 41280) Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler)
<b>Schüler/innen A/B (11-15 Jahre)</b>	<b>Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr,</b> Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkaló, Valentin Reinhardt
<b>Schüler/innen C/ D (8 – 11 Jahre)</b>	<b>Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr,</b> Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203 / 916490) Gruppenbetr.: Daniel Kühnpast
<b>C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)</b>	<b>Freitag 15:30 – 17:00 Uhr</b> Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
<b>Jugend/ A-Schüler</b>	<b>Freitag, 18.00 – 20:00 Uhr,</b> Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338) u. Stabhochsprung-Training (Fr. Puhlmann)
<b>Lauftraining</b>	
<b>Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)</b>	<b>Mittwochs, 17:00 Uhr,</b> Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz. Horst Hammer (05423/930453) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung <b>Sonntag: 11:30 Uhr,</b> Barenberg Lauftraining, Kinder u. Jugendliche
<b>Mä./Fr./Jug.</b>	<b>Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr,</b> Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholz.
Bahntraining	- Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. //Andreas Ewert (05425 / 7228)
LA + Lauf Sch/Jug./Erw.	<b>Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr,</b> Seidenstickerhalle Bielefeld
Seidensticker-Halle	Horst Hammer

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

<b>Lauftreffs</b>	<b>Info:</b>	
		Friedhelm Boschulte (05425 / 6287)
		Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942)
		Karola Weber (Walking 05204/ 887666)
<b>Montag:</b>		18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Lauftreff Dissen, Sportplatz
<b>Dienstag:</b>		09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
<b>Mittwoch:</b>		19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
<b>Donnerstag:</b>		18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
<b>Freitag:</b>		19:00 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
<b>Sonntag:</b>		09:00 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) 09:30 Uhr Anfänger / Fortgeschrittene, Parkplatz Storck-Werke
<b>Triathlon:</b>	<b>Info:</b>	Udo Lange (05423 /5628)
<b>Schwimmen:</b>		<b>Montag, 20:00-21:30 Uhr,</b> Hallenbad Halle/W. – mit Schwimm -Trainerin – Marina Vemmer <b>Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr</b> Versmold Hallenbad <b>Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr</b> Versmold Hallenbad Infos: Udo Lange (05423 / 5628)
<b>Radfahren:</b>		<b>MTB: Samstag 14:00 Uhr,</b> Borgholzhausen, Stadion Günter Schillings, 01623267597 <b>Angebot Gruppe Hesselteich: Sonntag 09:30 Uhr</b> Radfahr-Treff jeweils ab Gaststätte Vahlenkamp (Kontakt: Rolf Uthmann) 05423- 7518
<b>Laufen:</b>		siehe Lauftreffs und Hallentraining
<b>INLINE-Skating:</b>		<b>Dienstags 19:00 – 21:00 Uhr</b> Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (nur am 08., 22., 29.11., 13. und 20.12.2011, Termine für 2012 werden rechtzeitig bekannt gegeben.) <b>Mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr</b> Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining (ab Schüler B Jhg 2002) <b>Freitags 16:00 – 17:30 Uhr</b> Turnhalle Nord Borgholz. Inlinetraining (Schüler D und C, bis Jhg 2003) <b>Freitags 18:00 Uhr – 20:00 Uhr:</b> Sporthalle der Laborschule Bldf., Wintertraining (ab 14.10.) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)