

## Trainingstermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 2015/16)

|  |   |
|--|---|
| <b>Hallenzeiten</b>  |   |
| <b>Leichtathletik-Jugend (ab 14 Jahre)</b>                 | <b>Dienstag 18:30 – 20:30 Uhr Ravensberger Stadion, Igor Rebkaló 0176/41704078</b><br><b>Freitag 18.30 – 20 Uhr Seidenstickerhalle</b>  |
| <b>Leistungsgruppe Mittelstrecke Jugend &amp; Senioren</b> | <b>Mittwoch, 20.00 – 22:00 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld</b><br>KLA- Bielefeld Stützpunkttraining<br><b>Donnerstag, 19:00 – 20:15 Uhr, Turnhalle Süd, Borgholzhausen, Horst Hammer (05423/930453)</b> |
| <b>Schüler/innen (8-13 Jahre)</b>                          | <b>Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr, Dreifachturnhalle, Borgholzhausen</b><br>Igor Rebkaló (0176/41704078) Antje Strothmann (05425/930547)<br>Gruppenbetr.: Zora Husmann, Charlotte Lampe                    |
| <b>Schüler/innen (10 - 13 Jahre)</b>                       | <b>Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC</b><br>Ilona Pfeiffer 0160 -4932179  |
| <b>Kinder-Leichtathletik (ab 6 Jahre)</b>                  | <b>Freitag 15:00 -16:30 Uhr Kinder-Leichtathletik mit Tobias Limberg / Werner Ahlemeyer;</b><br>Turnhalle Nord ,Infos: Antje Strothmann (05425/930457)  |

### Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2015/2016

|  |              |   |
|--|--------------|---|
| <b>Lauftreffs</b>  | <b>Info:</b> |   |
|  |              | Martina Kölsch ( 01604426767)   |
|  |              | Rolf Riesel (05201/3984)  |
|  |              | Walking: Birgitt Lange (05203/884823) Elke Kahmann ( 05421/4698)  |
| <b>Montag:</b>   |              | <b>18:15 Uhr</b> Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen  |
| <b>Dienstag:</b>   |              | 09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, A. Stockhecke (0170/2814767)<br>09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen<br><b>16:00 – 17:00 Uhr</b> Schüler-Lauftreff ab Stadion (ab 10 Jahre), Cordula Reinhardt (0157/79682446)<br><b>18:00 – 20:00 Uhr, Lauftraining Leistungsgruppe Mittelstrecke Jugend &amp; Senioren, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. Horst Hammer (05423/930453)</b> |
| <b>Schüler/innen Leistungsgruppe Jugend &amp; Senioren</b> |              |   |
| <b>Mittwoch:</b>   |              | <b>19:00 Uhr</b> Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion<br><b>18:30 – 20:00 Uhr, Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen.</b><br>- Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltraining / Ilona Pfeiffer 0160 -4932179 u. Vertretungen<br>18:30 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen   |
| <b>Donnerstag:</b>   |              | 18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen<br><b>18:00 – 20:00 Uhr, Lauftraining Leistungsgruppe Mittelstrecke Jugend &amp; Senioren, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. Horst Hammer (05423/930453)</b>  |
| <b>Freitag:</b>  |              | 18:30 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen<br><b>18.30 – 20:00 Uhr, Tempolauf-Training in der Seidenstickerhalle, Bielefeld / Victoria Willcox-Heidner</b>   |
| <b>Sonntag:</b>  |              | 09:30 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen<br>Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch , Andreas Stockhecke   |
| <b>Triathlon:</b>  | <b>Info:</b> | Udo Lange (05423 /5628)   |
| <b>Schwimmen:</b>  |              | <b>Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr</b> Versmold Hallenbad<br><b>Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr</b> Versmold Hallenbad<br>Infos: Rainer Vemmer (05225 2875)   |
| <b>Radfahren:</b>  |              | <b>MTB: Samstag 14:00 Uhr, Storck-Parkplatz, ca. 1,5 Std.</b><br>Günter Schillings, 01623267597   |
| <b>MTB/Rennrad</b>   |              | <b>MTB: Sonntag 09:00 Uhr, 4 verschiedene Strecken im festen Zyklus, ca. 50 km , Zeit: ca. 3 Std.</b><br>Treffpunkt jeweils ab Bockhorst Kindergarten, Westbarthäuser Str.<br><b>Rennrad: Sonntag 9:30 Uhr</b> Treffpunkt Gaststätte Vahlenkamp, je nach Witterung<br><b>Info: Udo Lange (0160/1469760)</b>   |
| <b>Laufen:</b>   |              | siehe Lauftreffs und Hallentraining   |
| <b>INLINE-Skating:</b>                                     |              | <b>Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr</b> Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining Schüler  |
|  |              | Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)  |