



| Gruppe                                       | Montag  | Dienstag   | Mittwoch | Donnerstag | Freitag   | Samstag | Sonntag |
|--|---|--|----------|------------|---|---------|---------|
| Mutter und Kind Turnen (Jg. 2016 und jünger) |   | 16:00 - 17:00 Uhr<br>Halle Ritterstraße<br>Stefanie Dienst         |          |            |   |         |         |
| Kleinkind Turnen (Jg. 2014 - 2015)           |   | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Halle Ritterstraße<br>Stefanie Dienst         |          |            |   |         |         |
| Schüler/innen U8 (Jg. 2013)                  |   |  |          |            | 16:00 - 17:00 Uhr<br>Sporthalle Bünkenberg<br>Thorsten Schwab |         |         |
| Schüler/innen U8 (Jg. 2012)                  |   | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Thorsten Schwab |          |            | 16:00 - 17:00 Uhr<br>Sporthalle Bünkenberg<br>Thorsten Schwab |         |         |
| Schüler/innen U10 (Jg. 2011)                 |   | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Uwe Steffens    |          |            | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Sporthalle THS<br>Uwe Steffens           |         |         |
| Schüler/innen U10 (Jg. 2010)                 |   | 17:00 - 18:00 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Uwe Steffens    |          |            | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Sporthalle THS<br>Uwe Steffens           |         |         |
| Schüler/innen U12 (Jg. 2008 - 2009)          |   | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Thorsten Schwab |          |            | 17:00 - 18:30 Uhr<br>Sporthalle Bünkenberg<br>Thorsten Schwab |         |         |
| Schüler/innen U14 (Jg. 2006 - 2007)          | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Manuel Schröer |  |          |            | 16:00 - 18:00 Uhr<br>Sporthalle Krahenhöhe<br>Manuel Schröer  |         |         |

**Geschäftszeiten SLC-Geschäftsstelle:**  
**Postanschrift:**  
**E-Mail:**  
**Tel.:**  
**Fax:**  
**Homepage:**

**Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr und Donnerstag 15:00 - 17:00 Uhr, Clubhaus Steinberg 19**  
**Solinger LC, Postfach 10 03 42, 42603 Solingen**  
**info@solinger-lc.de**  
**0212/40281**  
**0212/2267292**  
**www.solinger-lc.de**

**Gültig ab 29. Oktober 2018**



| Gruppe  |                | Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  | Samstag                                      | Sonntag           |
|---|----------------|--|---|---|---|--|--|-------------------|
| männl./weibl.<br>Jugend U16<br>(Jg. 2004 - 2005)                                | Basistraining  | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Sebastian Thelen  |   |   |   | 18:00 - 20:00 Uhr<br>Sporthalle Krahenhöhe<br>Sebastian Thelen   |  |                   |
|   | Basistraining  |  | 18:30 - 20:00 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Detlef Steigerwald   |   |   | 20:00 - 22:00 Uhr<br>Sporthalle Krahenhöhe<br>Detlef Steigerwald | 11:00 -<br>13:00 Uhr<br>Kraftraum<br>SLC (*) |                   |
| männl./weibl.<br>Jugend U16<br>(Jg. 2004 - 2005)                                | Fördertraining |  | 17:00 - 18:30 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Detlef Steigerwald<br>Sprint/Sprung/Mehrkampf<br>(* nur männl./weibl. Jugend U16 - nach<br>vorheriger Absprache) |   | (*)   |  |  | (*)               |
|   | Fördertraining | 18:30 - 20:00 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Detlef Steigerwald<br>Sprint/Sprung/<br>Kurz+Langhürden | 18:30 - 20:00 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Detlef Steigerwald<br>Sprint/Sprung/Hürden/<br>Kraftraum   | 18:00 - 20:00 Uhr<br>Kraftraum nach<br>Vereinbarung<br>Detlef Steigerwald<br>(Leistungssport) |   |  |  |                   |
| männl./weibl.<br>Jugend U18 /<br>Jugend U20 /<br>Männer/Frauen<br>(ab Jg. 2003) | Fördertraining |  | 18:15 - 19:45 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Volker Treppel<br>Bahntraining Lauf  |   | (**)  |  |  |                   |
|   | Fördertraining | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Michael Armbrüster                                      |   |   | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Michael Armbrüster |  |  | 08:15 Uhr<br>(**) |
| Langlauf- /<br>Ultralanglauf  |                | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Michael Armbrüster                                      |   |   | 18:00 - 19:30 Uhr<br>Herbert-Schade-Sportanlage<br>Michael Armbrüster |  |  | 08:15 Uhr<br>(**) |

\* Training nach Vereinbarung bei Detlef Steigerwald

\*\* Langlauf- / Ultralanglauf bei Michael Armbrüster. Laufstrecken nach Plan gemäß Homepage. Laufplan unter: <https://www.solinger-lc.de/leichtathletik/langlaufgruppe.html>

**Geschäftszeiten SLC-Geschäftsstelle:**

**Postanschrift:**

**E-Mail:**

**Tel.:**

**Fax:**

**Homepage:**

**Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr und Donnerstag 15:00 - 17:00 Uhr, Clubhaus Steinberg 19**

**Solinger LC, Postfach 10 03 42, 42603 Solingen**

**info@solinger-lc.de**

**0212/40281**

**0212/2267292**

**www.solinger-lc.de**