



Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mutter und Kind Turnen (Jg. 2017 und jünger)		16:00 - 17:00 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			16:00 - 17:00 Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
Kleinkind Turnen (Jg. 2015 - 2016)		17:00 - 18:00 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			17:00 - 18:00 Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
Schüler/innen U8 (Jg. 2014)					16:00 - 17:00 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten Schwab		
Schüler/innen U8 (Jg. 2013)		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			16:00 - 17:00 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten Schwab		
Schüler/innen U10 (Jg. 2012)		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			18:00 - 19:30 Uhr Sporthalle THS Uwe Steffens		
Schüler/innen U10 (Jg. 2011)		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			18:00 - 19:30 Uhr Sporthalle THS Uwe Steffens		
Schüler/innen U12 (Jg. 2009 - 2010)		18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			17:00 - 18:30 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten Schwab		
Schüler/innen U14 (Jg. 2007 - 2008)	18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Manuel Schröer				16:00 - 18:00 Uhr Sporthalle Krahenhöhe 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 28. Oktober 2019



Gruppe		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2005 - 2006)	Basistraining	18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Sebastian Thelen				18:00 - 20:00 Uhr Sporthalle Krahenhöhe Sebastian Thelen		
	Basistraining		18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald			20:00 - 22:00 Uhr Sporthalle Krahenhöhe Detlef Steigerwald	11:00 - 13:00 Uhr Kraftraum SLC (*)	
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2005 - 2006)	Fördertraining		18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Sprung/Mehrkampf (* nur männl./weibl. Jugend U16 - nach vorheriger Absprache)		(*)			(*)
männl./weibl. Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (ab Jg. 2004)	Fördertraining	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Sprung/ Kurz+Langhürden	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Sprung/Hürden/ Kraftraum	18:00 - 20:00 Uhr Kraftraum nach Vereinbarung Detlef Steigerwald (Leistungssport)				
männl./weibl. Jugend U16 / Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (Jg. 2006 und älter)	Fördertraining		18:15 - 19:45 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Volker Treppel Bahntraining Lauf		(**)			
Langlauf- / Ultralanglauf		18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Michael Armbrüster			18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Michael Armbrüster			08:15 Uhr (**)

* 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