

Kindersport

Eltern-und-Kind-Turnen (Jg. 2006/07)

dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr
Turnhalle Ritterstraße
Brigitte Steigerwald

Kinderturnen (Jg. 2005)

dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Turnhalle Ritterstraße
Brigitte Steigerwald

Kindersport (Jg. 2004)

freitags, 15.00 – 16.00 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Verena Dahl

Kindersport (Jg. 2002/03)

freitags, 16.00 – 17.00 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Verena Dahl

Kindertraining (Jg. 2001)

freitags, 16.15 – 17.15 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Kathrin Schuster

Kindertraining (Jg. 2000)

freitags, 17.15 – 18.15 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Kathrin Schuster

Kindertraining (Jg. 1998/99)

dienstags und freitags
jeweils 17.00 – 18.30 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Hans-Joachim Scheer

Schüler- und Jugendsport

Schülertraining (Jg. 1996/97)

dienstags und freitags
jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Hans-Joachim Scheer

Schülertraining (Jg. 1994/95)

montags, dienstags, freitags
jeweils 17.00 – 18.30 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Detlef Steigerwald

Jugendtraining (Jg. 1990 - 93)

montags, dienstags, freitags
jeweils 17.00 – 18.30 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Detlef Steigerwald

Erwachsenen-Wettkampfsport

Junioren (Jg. 1987 – 89)

Erwachsene (Jg. 19986 und älter)

montags, dienstags, freitags
Jeweils 18.30 – 20.00 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Detlef Steigerwald

Freizeit- und Breitensport

SLC-Lauf- und Walking-TREFF

mittwochs, 17.45 – 19.00 Uhr
Ohligser Heide -
Parkplatz Engelsberger Hof
Ina Wester

Langlauftraining „Hin zum Marathon“

dienstags, donnerstags
jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
Herbert-Schade-Sportanlage
Hans-Jürgen Reuter

Wassergymnastik

dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr
Hallenbad Halfeshof
Edda Kartscher

(Der Kurs ist zurzeit ausgebucht. Bitte erkundigen Sie sich bei der SLC-Geschäftsstelle!)

Volleyball für Senioren/innen

freitags, 20.00 – 22.00 Uhr
Turnhalle Bünkenberg (Sperlingweg)
Siegfried Schütt

In Vorbereitung:

Krafttraining für Gesundheitsbewusste

Kraftraum im SLC-Clubhaus
vormittags

Fitnessstraining für Sie und Ihn

freitags, 18.00 – 20.00 Uhr

Bitte erkundigen Sie sich bei der SLC-Geschäftsstelle!

Gesundheitssport

Rückentraining und Entspannung

montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Turnhalle Krahenhöhe
Ulrike Bongard-Scheer

Beckenboden- und Funktionsgymnastik für Frauen

montags, 19.30 – 21.00 Uhr
Turnhalle Krahenhöhe
Ulrike Bongard-Scheer

Präventive Rückengymnastik

mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle Krahenhöhe
Ulrike Bongard-Scheer

Präventive Rückengymnastik

mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
Turnhalle Krahenhöhe
Ulrike Bongard-Scheer

Koronarsport

montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Turnhalle Krahenhöhe
Brigitte Steigerwald

Koronarsport

montags, 19.30 – 21.00 Uhr
Turnhalle Krahenhöhe
Brigitte Steigerwald

Bitte nehmen Sie vor einem Kursbesuch telefonisch Kontakt mit den Kursleiterinnen auf:

Ulrike Bongard-Scheer ☎ 33 83 87
Brigitte Steigerwald ☎ 54 91 99

Tennis

Der SLC verfügt über drei moderne, ganzjährig bespielbare Allwetterplätze auf seiner Clubanlage am Steinberg 19 unterhalb der Herbert-Schade-Sportanlage.

Bitte wenden Sie sich an unsere SLC-Geschäftsstelle!

Kindertennis

Jungen 1996–2003, Mädchen 1994–96
montags, 15.00 – 17.00 Uhr
Jungen (Jg. 1991 – 96)
freitags, 15.00 – 16.00 Uhr

Karina Mumot

Solinger Leichtathletik-Club

Steinberg 19, 42659 Solingen
Postfach 10 03 42, 42603 Solingen

Tel. 0212/40281 (Anrufbeantworter)
Fax. 0212/ 2267292

E-Mail: info@solinger-lc.de
Homepage: www.solinger-lc.de

Geschäftszeiten:

dienstags - 10.00 – 12.00 Uhr
freitags - 18.00 – 20.00 Uhr

Solinger Leichtathletik-Club 1951 e.V.

Der
Familien-Sportverein
im Grünen

Angebote
2009