

Unsere Angebote umfassen folgende Gruppen & Kurse:

**Gesundheitssport:**

- Koronarsportgruppen
- Präventives Rückentraining
- Beckenboden- und Funktionsgymnastik für die Frau

**Breitensport:**

- Lauf- und Walkingtreff
- Mutter und Kind – Turnen
- Kinderturnen
- Volleyball-Freizeitgruppe
- Fitnessstraining für Sie und Ihn
- Powerfitness
- Nordic Walking

Alle Angebote sind ganzjährig!



© alle Fotos Fotolia

# Breitensport und Gesundheitssport Solinger LC

**slc** Solinger Leichtathletik-Club 1951 e.V.



## Solinger Leichtathletik Club 1951 e.V.

Geschäftsstelle:

Steinberg 19 • 42659 Solingen

Tel. 02 12-4 02 81 • Fax 02 12- 2 26 72 92

www.solinger-lc.de • Email: info@solinger-lc.de

Bürozeiten:

Dienstag 18 – 20 Uhr

Donnerstag 15 – 17 Uhr

Bankverbindung:

Stadt-Sparkasse Solingen

IBAN DE37 3425 0000 0000 0235 15

BIC SOLSDE33XXX

www.solinger-lc.de

# Solinger Leichtathletik Club

Mit Leichtathletik fing alles an, doch im Laufe der Jahre hat sich unser Verein verändert und alle gängigen Sportarten werden nach und nach angeboten. Ein kleiner Überblick aus unserem vielfältigen Programm:

## Für jeden ist etwas dabei! Gesundheitssport:

### Koronarsportgruppen

Patienten mit einer ärztlichen Verordnung können in unseren Gruppen am Rehabilitationssport teilnehmen. Die Krankenkassen erstatten die Kosten. Die Übungsinhalte beinhalten u.a. Gymnastik, Ausdauer- und Geschicklichkeitsaufgaben sowie verschiedene Spiele.

Treffpunkt: Sporthalle Krahenhöhe  
Zeit: Montags 18:00-19:30 und 19:30-21:00 Uhr  
Kontakt: SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)

### Präventives Rückentraining

Stärkung der Rumpfmuskulatur für eine bessere Stabilität im Alltag. Mit vielseitigen Übungen werden die Trainingseinheiten abwechslungsreich gestaltet, ebenso kommen auch Hanteln, Therabänder und Bälle zum Einsatz. Entspannungsübungen runden die Trainingseinheit ab.

Treffpunkt: Sporthalle Krahenhöhe  
Zeit: Montags 18:00h – 19:30h  
Kontakt: Ulrike Bongard Scheer (0212-338387)  
oder SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)

### Beckenboden- und Funktionsgymnastik für die Frau

Stärkung der Rumpfmuskulatur für eine bessere Stabilität im Alltag. Mit vielseitigen Übungen werden die Trainingseinheiten abwechslungsreich gestaltet, ebenso kommen auch Hanteln, Therabänder und Bälle zum Einsatz. Entspannungsübungen runden die Trainingseinheit ab.

Treffpunkt: Sporthalle Krahenhöhe  
Zeit: Mittwochs 18:00h – 19:00h  
Kontakt: Ulrike Bongard Scheer (Tel. 0212-338387)  
oder SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)



# Breitensport:

### Lauf- und Walkingtreff

In wunderschöner Umgebung der Ohligser Heide bieten wir Ihnen verschiedene Lauf- und Walkinggruppen, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen an.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Engelsberger Hof  
Zeit: Mittwochs um 17.45h (Sommer)  
Mittwochs um 16.00h (Winter)  
Kontakt: Ina Wester (Tel. 0212-52792),  
oder Marlies Winterhagen (Tel. 0212-67802).

### Mutter und Kind – Turnen

Für Kinder im Alter zwischen 1 1/2 und 4 Jahren bieten wir Bewegungsspiele und Klettern an Geräten mit Eltern, Großeltern oder anderen Erwachsenen an. Neben dem Spaß an der Bewegung steht auch das soziale Miteinander im Fokus. Die Stunde gliedert sich folgendermaßen: Aufwärmspiele, gemeinsames Singspiel in der Hallenmitte, anschließendes gemeinsames Aufbauen eines altersgerechten Parcours, Abschlusslied und gemeinsames Abbauen.

Treffpunkt: Turnhalle Sportplatz Ritterstraße  
Zeit: Dienstags 16:00h – 17:00h  
Kontakt: Steffi Dienst (Tel. 0212-42035)  
oder SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)

### Kinderturnen

Für Kinder von 4 – 5 Jahren, bieten wir Bewegungsspiele und Klettern an Geräten sowie einen spielerischen Einstieg in die Leichtathletik an. Die Kinder nehmen ohne Begleitung an der Stunde teil, in der zwei Übungsleiter zur Verfügung stehen. Wir nehmen regelmäßig das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) in Zusammenarbeit mit dem StadtSportbund Solingen ab. Die Stunde gliedert sich folgendermaßen: Aufwärmspiele und -gymnastik, gemeinsames Aufbauen eines altersgerechten Parcours, im Sommer Trainingseinheiten auf dem nebenliegenden Sportplatz, Abschlusslied, gemeinsames Abbauen mit Hilfe der Eltern.

Treffpunkt: Turnhalle Sportplatz Ritterstraße  
Zeit: Dienstags 17:00h – 18:00h  
Kontakt: Steffi Dienst (Tel. 0212-42035)  
oder SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)



### Volleyball-Freizeitgruppe

Frauen und Männer, vom Jugendlichen bis zum Pensionär, spielen mit Engagement in freundschaftlicher Atmosphäre Volleyball.

Treffpunkt: Sporthalle Bünkenberg  
Zeit: Freitags 20:00h – 22:00h  
Kontakt: Siegfried Schütt (Tel. 0212 – 332484)  
oder SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)

### Fitnessstraining für Sie und Ihn

Das Fitnessstraining konzentriert sich auf die Vermittlung, Reaktivierung und Förderung der Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Durch Gesamtkörperübungen wird sowohl das Herzkreislaufsystem als auch die Lungentätigkeit angeregt. Muskeln, Nerven und Sehnen werden stimuliert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Treffpunkt: Sporthalle Bünkenberg  
Zeit: Freitags 18:00h – 20:00h  
Kontakt: Markus Wendler  
(Email: markus.wendler@online.de)  
oder SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)

### Powerfitness

Der Kurs wendet sich vorzugsweise an Menschen mittleren Lebensalters, die ihre Fitness durch ein variantenreiches Übungsprogramm steigern wollen.

Treffpunkt: Sporthalle Krahenhöhe  
Zeit: Mittwochs 19:00h – 20:00h  
Kontakt: SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)

### Nordic Walking

ist ein Sport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann. So wird das Nordic-Walking bei Reha-Maßnahmen und auch als Ausdauersportart eingesetzt. Nordic-Walking fördert die Gemeinschaft der Sportler, da beim Lauf oft auch ein persönliches Wort gesprochen werden kann.

Treffpunkt: Herbert-Schade Sportanlage  
Zeit: Montags bzw. nach Absprache 17:00h – 18:00h  
Kontakt: SLC Geschäftsstelle (Tel. 0212-40281)

