



Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mutter und Kind Turnen (Jg. 2016 und jünger)		16:00 - 17:00 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst					
Kleinkind Turnen (Jg. 2014 - 2015)		17:00 - 18:00 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst					
Schüler/innen U8 (Jg. 2013)					16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		
Schüler/innen U8 (Jg. 2012)		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		
Schüler/innen U10 (Jg. 2011)		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			15:30 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
Schüler/innen U10 (Jg. 2010)		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			15:30 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
Schüler/innen U12 (Jg. 2008 - 2009)		18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		
Schüler/innen U14 (Jg. 2006 - 2007)	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Manuel Schröer				17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage 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. April 2019



Gruppe		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2003 - 2004)	Basisstraining	18:00 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Sebastian Thelen	17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald			17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Sebastian Thelen		
	Basisstraining		18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald			18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald		
männl./weibl. Jugend U18/ U20/ Männer/Frauen (ab Jg. 2002)	Basisstraining		18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald			18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald		
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2003 - 2004)	Fördertraining		17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Sprung/Mehrkampf (* nur männl./weibl. Jugend U16 - nach vorheriger Absprache)	17:30 - 19:00 Uhr nach Vereinbarung Herbert-Schade- Sportanlage Sebastian Thelen Hürden			(*)	(*)
männl./weibl. Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (ab Jg. 2002)	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/ Krafraum	18:00 - 20:00 Uhr Krafraum nach Vereinbarung Detlef Steigerwald (Leistungssport)	(*)	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Sprung		
männl./weibl. Jugend U16 / Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (Jg. 2004 und älter)	Fördertraining		18:15 - 19:45 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Volker Treppel Bahntraining Lauf/Leistungs- sport; Mittel- u. Langstrecke					
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: 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