



Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Mutter und Kind Turnen (Jg. 2017 und jünger)</b>		16:00 - 17:00 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			16:00 - 17:00 Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
<b>Kleinkind Turnen (Jg. 2015 - 2016)</b>		17:00 - 18:00 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			17:00 - 18:00 Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
<b>Schüler/innen U8 (Jg. 2014)</b>		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		
<b>Schüler/innen U8 (Jg. 2013)</b>		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		
<b>Schüler/innen U10 (Jg. 2012)</b>		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			15:30 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
<b>Schüler/innen U10 (Jg. 2011)</b>		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			15:30 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
<b>Schüler/innen U12 (Jg. 2009 - 2010)</b>		18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sporta. <b>Ausdauertraining</b>	17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		
<b>Schüler/innen U14 (Jg. 2007 - 2008)</b>	18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Manuel Schröer			17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sporta. <b>Ausdauertraining</b>	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, 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 20. April 2020**



Gruppe		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2005 - 2006)	Basistraining	18:00 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Sebastian Thelen				17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Sebastian Thelen		
männl./weibl. Jugend U18/ U20/ Männer/Frauen (ab Jg. 2004)	Basistraining		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. 2005 - 2006)	Fördertraining		17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Sprung (* nur männl./weibl. Jugend U16 - nach vorheriger Absprache)	17:30 - 19:00 Uhr Herbert-Schade-Sporta. Sebastian Thelen Hürden (nach Vereinbarung)			(*)	(*)
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)	(*)	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Sprung		
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/Leistungs- sport; Mittel- u. Langstrecke					
Langlauf- / Ultralanglauf		18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage			18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade- Sportanlage			08:15 Uhr (**)

\* Training nach Vereinbarung bei Detlef Steigerwald

\*\* Langlauf- / Ultralanglauf: Laufstrecken nach Plan gemäß Homepage. Laufplan unter:

[www.solinger-lc.de/leichtathletik/langlaufgruppe.html](http://www.solinger-lc.de/leichtathletik/langlaufgruppe.html)

**Geschäftszeiten SLC-Geschäftsstelle:**

**Postanschrift:**

**E-Mail:**

**Tel.:**

**Fax:**

**Homepage:**

**Dienstag 18:00 - 20:00 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 20. April 2020**