



Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mutter und Kind Turnen (Jg. 2020 und jünger)		15:30 - 16:15 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			15:30 - 16:15 Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
Kleinkind Turnen (Jg. 2019/2018)		16:20-17:05 Uhr/17:10-17:55h Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			16:20-17:05 Uhr/17:10-17:55h) Halle Stübchen Nicole Löcher		
Schüler/innen U8 (Jg. 2017)		16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten S. & Leonie M.			16:00 - 17:00 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten S. & Leonie M.		
Schüler/innen U8 (Jg. 2016)		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten S. & Leonie M.			17:00 - 18:00 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten S. & Leonie M.		
Schüler/innen U10 (Jg. 2015)			16:00 - 17:00 Uhr Halle GS Höhscheid Uwe Steffens		15:30 - 16:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
Schüler/innen U10 (Jg. 2014)			17:00 - 18:00 Uhr Halle GS Höhscheid Uwe Steffens		16:30 - 17:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
Schüler/innen U12 (Jg. 2012 - 2013)		18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten S. & Nicole L.			18:00 - 19:30 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten S. & Nicole L.		
Schüler/innen U14 (Jg. 2010 - 2011)	18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Susanne L. & Amélie S.				16:45 - 18:15 Uhr Sporthalle Krahenhöhe Susanne L. & Amélie S.		

Geschäftszeiten SLC-Geschäftsstelle:
Postanschrift:
E-Mail:
Tel.:
Fax:
Homepage:

Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr, Clubhaus Steinberg 19
Solinger LC, Steinberg 19, 42659
info@solinger-lc.de
0212/40281
0212/2267292
www.solinger-lc.de

Gültig ab 17. Oktober 2022 (je nach Coronalage)



Gruppe		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2008 - 2009)	Basisstraining	18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Sebastian Thelen				18:15 - 20:00 Uhr Sporthalle Krahenhöhe Sebastian Thelen		
männl./weibl. Jugend U18/ U20/ Männer/Frauen (ab Jg. 2007)	Basisstraining		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. 2008 - 2009)	Fördertraining			nach Absprache Schaberg / LA-Halle Düsseldorf Sebastian Thelen Hürden/Sprint	(*)			(*)
männl./weibl. Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (ab Jg. 2007)	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. 2009 und älter)	Fördertraining		18:15 - 19:45 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Dirk Voigt-Krämer Bahntraining Lauf		(**)			
Langlauf- / Ultralanglauf		siehe Internetlink.	siehe Internetlink.	siehe Internetlink.	siehe Internetlink.	siehe Internetlink.	siehe Internetlink.	siehe Internetlink.

* Training nach Vereinbarung bei Detlef Steigerwald

** Langlauf- / Ultralanglauf bei Dirk Voigt-Krämer. Laufstrecken nach Plan gemäß Homepage. Laufplan unter:

<https://www.solinger-lc.de/leichtathletik/langlaufgruppe.html>

Geschäftszeiten SLC-Geschäftsstelle:

Postanschrift:

E-Mail:

Tel.:

Dienstag 18:00 - 20:00 Uhr, Clubhaus Steinberg 19

Solinger LC, Steinberg 19, 42659

info@solinger-lc.de

0212/40281

Homepage:

www.solinger-lc.de

Gültig ab 17. Oktober 2022 (je nach Coronalage)