



Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mutter und Kind Turnen (Jg. 2021 und jünger)		15:30 - 16:15 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			16:00 - 17:00 Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
Kleinkind Turnen (Jg. 2019 - 2020)		16:20-17:05 Uhr/17:10-17:55h Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			17:00 - 18:00 Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
Schüler/innen U8 Gruppe 1		16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			16:00 - 17:00 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten Schwab		
Schüler/innen U8 Gruppe 2		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			17:00 - 18:00 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten Schwab		
Schüler/innen U10 (Jg. 2016)			16:00 - 17:30 Uhr Halle GS Höhscheid Uwe Steffens		15:30 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
Schüler/innen U10 (Jg. 2015)			16:00 - 17:30 Uhr Halle GS Höhscheid Uwe Steffens		15:30 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
Schüler/innen U12 (Jg. 2013 - 2014)		18:15 - 19:45 Uhr Sporthalle Kanalstraße Thorsten S. & Nicole L.			18:00 - 19:30 Uhr Sporthalle Bünkenberg Thorsten S. & Nicole L.		
Schüler/innen U14 (Jg. 2011 - 2012)		18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Susanne L.		nach Absprache Sondertraining Zweigstraße Susanne L.	16:15 - 18:15 Uhr Sporthalle Krahenhöhe Susanne L.		

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 16. Oktober 2023 bis Ostern



Gruppe		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2009 - 2010)	Basistraining	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. 2008)	Basistraining	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald			20:00 - 21:45 Uhr Sporthalle Krahenhöhe Detlef Steigerwald	11:00 - 13:00 Uhr Kraftraum SLC (*)	
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2009 - 2010)	Fördertraining	nach Absprache im Anschluss an das Training Kraftraum Sebastian Thelen (<u>nur Leistungssport</u>)		nach Absprache Schaberg / LA-Halle Düsseldorf Sebastian Thelen Hürden/Sprint				(*)
männl./weibl. Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (ab Jg. 2008)	Fördertraining		18:15 - 20:00 Uhr Kraftraum nach Vereinbarung Detlef Steigerwald (<u>nur Leistungssport</u>)	18:00 - 20:00 Uhr Kraftraum nach Vereinbarung Detlef Steigerwald (<u>nur Leistungssport</u>)	(*)			
männl./weibl. Jugend U16 / Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (Jg. 2010 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 16. Oktober 2023 bis Ostern