



Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mutter und Kind Turnen (Jg. 2022 und jünger)		16:00 - 16:45Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			15:30 - 16:15Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
Kleinkind Turnen (Jg. 2020 - 2021)		17:00 - 17:45 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			16:20-17:05 Uhr/17:10-17:55h Halle Stübchen Nicole Löcher		
Schüler/innen U8 Gruppe 1		16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		
Schüler/innen U8 Gruppe 2		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab			17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten Schwab		
Schüler/innen U10 (Jg. 2017)		16:00 - 17:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			16:00 - 17:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
Schüler/innen U10 (Jg. 2016)		16:00 - 17:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			16:00 - 17:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
Schüler/innen U12 (Jg. 2014 - 2015)		18:15 - 19:45 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten S. & Nicole L.			18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten S. & Nicole L.		
Schüler/innen U14 (Jg. 2012 - 2013)		18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Susanne L.		nach Absprache Sondertraining Herbert-S-S. Susanne L.	17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage 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  
 0212/2267292  
 www.solinger-lc.de

Gültig ab April 2025 bis Herbstferien



Gruppe		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2010 - 2011)	Basistraining	18:00 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Sebastian Thelen				17:45 - 19:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Sebastian Thelen		
männl./weibl. Jugend U18/ U20/ Männer/Frauen (ab Jg. 2009)	Basistraining	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Hürde/Mittelstrecke	18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Sprung		18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Detlef Steigerwald Sprint/Wurf/Mittelstrecke		11:00 - 13:00 Uhr Kraftraum SLC (*)	
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2010 - 2011)	Fördertraining	nach Absprache im Anschluss an das Training Kraftraum Sebastian Thelen ( <u>nur Leistungssport</u> )		nach Absprache Herbert-Schade- Sportanlage Sebastian Thelen Hürden/Sprint				(*)
männl./weibl. Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (ab Jg. 2009)	Fördertraining		18:30 - 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> )	18:30 - 20:00 Uhr Kraftraum nach Vereinbarung Detlef Steigerwald ( <u>nur Leistungssport</u> )			
männl./weibl. Jugend U16 / Jugend U18 / Jugend U20 / Männer/Frauen (Jg. 2011 und älter)	Fördertraining		18:30 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Dirk Voigt-Krämer <b>Bahntraining Lauf</b> (ab U16)		(**)			
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 April 2025 bis Herbstferien**