



Gruppe	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mutter und Kind Turnen (Jg. 2023 und jünger)		16:00 - 16:45 Uhr Halle Ritterstraße Stefanie Dienst			15:30 - 16:15 Uhr Halle Stübchen Nicole Löcher		
Kleinkind Turnen (Jg. 2021 - 2023)		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 Nicole L. & Sarah L.			16:00 - 17:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Marie D. & Tabea K.		
Schüler/innen U8 Gruppe 2		17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Nicole L. & Sarah L.			17:00 - 18:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Marie D. & Tabea K.		
Schüler/innen U10 (Jg. 2018)		16:00 - 17:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens			16:00 - 17:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Uwe Steffens		
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 U12 (Jg. 2015 - 2016)		17:30 - 19:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten S. & Nicole L.			17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Thorsten S. & Nicole L.		
Schüler/innen U14 (Jg. 2013 - 2014)		17:00 - 19:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Susanne L.	nach Absprache Sondertraining Herbert-S-S. Susanne L.	nach Absprache Sondertraining Herbert-S-S. Susanne L.	16:00 - 18:00 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 2026 bis Herbstferien



Gruppe		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2011 - 2012)	Basisstraining	18:00 - 20:00 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Jörn Abrahams		nach Absprache 17:45-19:45 Uhr Zusatztraining Sebastian Thelen Henry July	17:00 - 18:30 Uhr Herbert-Schade-Sportanlage Lilli Dräger			
männl./weibl. Jugend U18/ U20/ Männer/Frauen (ab Jg. 2009)	Basisstraining	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 <b>Kraftraum nach Absprache</b> Detlef Steigerwald			
männl./weibl. Jugend U16 (Jg. 2011- 2012)	Fördertraining	nach Absprache im Anschluss an das Training Kraftraum Jörn Abrahams (nur Leistungssport)		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 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 <b>Kraftraum nach Absprache</b> Detlef Steigerwald			
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](http://www.solinger-lc.de)

Gültig ab April 2026 bis Herbstferien