

## Sportprogramm

Lemsahler Sportverein von 1967 e.V.



| Uhrzeit         | Sportart  | Trainer                    | Halle                             |
|-----------------|---|----------------------------|-----------------------------------|
| <b>Montag</b>   |   |                            |                                   |
| 14:00 - 14:45   | Ballett/Kreativer Kindertanz (4-6 J.) mit Kooperation | Veronique                  | Eichelhäherkamp                   |
| 14.45 - 15:45   | Ballett/Kreativer Kindertanz (6-8 J.) mit Kooperation | Veronique                  | Eichelhäherkamp                   |
| 15:45 - 16.45   | Ballett Fusion (8-10 Jahre)                           | Veronique                  | Eichelhäherkamp                   |
| 16.45 - 18:00   | Ballett Fusion und Spitzentanz (10-14 Jahre)          | Veronique                  | Eichelhäherkamp                   |
| 18:00 - 19:00   | Yoga  | Simone                     | Eichelhäherkamp                   |
| 19:00 - 20:15   | Jumping Fitness                                       | Irina                      | Eichelhäherkamp                   |
| 20:15 - 21:45   | Tanzen für Erw.                                       | Thomas Benthien            | Eichelhäherkamp                   |
| 17:30 - 19:30   | Tishtennis (Jugend Wettkampf + Mädchen)               | Jan Rüsman                 | Schule am Walde (Kupferredder 12) |
| 19:00 - 22:00   | Tischtennis (Erwachsene)                              | Wolfgang Berger            | Schule am Walde (Kupferredder 12) |
| 15:00 - 16:00   | Geräteturnen mit Kooperation                          | Anja Heimer                | Redderberg                        |
| 16:00 - 17:00   | Kunstturnen   | Anja Heimer                | Redderberg                        |
| 17:00 - 18:00   | Kunstturnen I + II                                    | Janika und Anja            | Redderberg                        |
| 18:00 - 19:00   | Kunstturnen I + II                                    | Janika und Anja            | Redderberg                        |
| 19:00 - 20:30   | Karate ab 14 J.                                       | Thorsten Siem              | Redderberg                        |
| 20:30 - 21:30   |   |                            | Redderberg                        |
| <b>Dienstag</b> |   |                            |                                   |
| 10:00 - 11:00   | Krabbelgruppe   |                            | Eichelhäherkamp                   |
| 14:00 - 15:00   |   |                            | Eichelhäherkamp                   |
| 15:00 - 16:00   | Eltern/Kind Turnen                                    | Antje Stuhr                | Eichelhäherkamp                   |
| 16:00 - 17:00   | Eltern/Kind turnen                                    | Antje Stuhr                | Eichelhäherkamp                   |
| 17:30 - 18:30   | Aktiv bleiben 60+                                     | Constanze Müller           | Eichelhäherkamp                   |
| 18:30 - 20:00   | Bauch, Beine, Po                                      | Constanze Müller           | Eichelhäherkamp                   |
| 20:00 - 22:00   | Ju Ki Jutsu   | Moritz Sen                 | Eichelhäherkamp                   |
| 18:00 - .....   | Boule   | Michael Dünkler            | Eichel./Boulodrom                 |
| 13:30 - 14:15   | Kindergarten Redderberg                               |                            | Redderberg                        |
| 15:00 - 16:00   | Kinderturnen 5 - 6 Jahre                              | Friederike von Fürstenberg | Redderberg                        |
| 16:00 - 17:00   | Kinderturnen 4 Jahre                                  | Friederike von Fürstenberg | Redderberg                        |
| 17:00 - 18:00   | Kinderturnen 8-9 Jahren(Auspowern)                    | Friederike von Fürstenberg | Redderberg                        |
| 18:00 - 19:00   |   |                            | Redderberg                        |
| 19:00 - 20:00   |   |                            | Redderberg                        |
| 20:00 - 22:00   | Volleyball Erw.                                       | Thomas Möller              | Redderberg                        |
| 17:00 - 18:30   |   |                            | Bergstedt/Volksdorfer Damm        |

## Mittwoch

|               |                             |                    |                                   |
|---------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 11:00 - 12:00 | Bewegungskindergarten       | Svenja Schlichting | Sarenweg                          |
| 14:15 - 15:00 |                             |                    | Eichelhäherkamp                   |
| 15:00 - 16:00 |                             |                    | Eichelhäherkamp                   |
| 16:00 - 17:00 |                             |                    | Eichelhäherkamp                   |
| 17:00 - 17:45 |                             |                    | Eichelhäherkamp                   |
| 18:00 - 19:00 |                             |                    | Eichelhäherkamp                   |
| 19:00 - 20:00 | Männerfitness               | Hans-Joachim Deike | Eichelhäherkamp                   |
| 20:00 - 21:00 | Jumping Fitness             | Jörg               | Eichelhäherkamp                   |
| 14:00 - 15:00 | Kindergarten Redderberg     |                    | Redderberg                        |
| 15:00 - 16:00 | Tischtennis Kooperation/LSV | Jan Rüssmann       | Redderberg                        |
| 16:00 - 18:00 | Kunstturnen Basis I+II      | Janika und Anja    | Redderberg                        |
| 17:30 - 20:00 | Kunstt.Wettkampf            | Janika und Anja    | Redderberg                        |
| 20:00 - 21:00 |                             |                    | Redderberg                        |
| 21:00 - 22:00 |                             |                    | Redderberg                        |
| 17:00 - 19:00 | Tischtennis ( Jugend Basis) | Jan Rüssmann       | Schule am Walde (Kupferredder 12) |
| 19:00 - 22:00 | Tischtennis Erwachsene      | Wolfgang Berger    | Schule am Walde (Kupferredder 12) |

## Donnerstag

|               |                                  |                           |                 |
|---------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------|
| 14:00 - 15:00 |                                  |                           | Eichelhäherkamp |
| 15:00 - 16:00 |                                  |                           | Eichelhäherkamp |
| 16:00 - 17:00 | Mini-Kicker                      | Ertl                      | Eichelhäherkamp |
| 17:00 - 18:00 | Mini-Kicker                      | Finnern                   | Eichelhäherkamp |
| 18:30 - 19:00 | Karate freies Tr./Randori        | Thorsten Siem             | Eichelhäherkamp |
| 19:00 - 20:30 | Karate ab 14 J.                  | Thorsten Siem             | Eichelhäherkamp |
| 20:30 - 21:00 | Karate freies Tr./Bunkai         | Thorsten Siem             | Eichelhäherkamp |
| 15:00 - 16:00 | Kinderturnen mit Koop. Schule    | Friederike v. Fürstenberg | Redderberg      |
| 16:00 - 17:00 | Eltern/Kind-Turnen               | Friederike v. Fürstenberg | Redderberg      |
| 17:00 - 18:00 | Kinderturnen Powerstd. 6/7 Jahre | Friederike v. Fürstenberg | Redderberg      |
| 18:00 - 19:00 | Tischtennis (Jugend Wettkamp)    | Jan Rüssmann              | Redderberg      |
| 19:00 - 20:00 | Tischtennis ( Jugend Wettkamp)   | Jan Rüssmann              | Redderberg      |
| 20:00 - 21:00 | Tischtennis Hobbygruppe          | Jan Rüssmann              | Redderberg      |
| 21:00 - 22:00 | Tischtennis Hobbygruppe          | Hartmut Behrens           | Redderberg      |

## Freitag

|               |                                |                   |                 |
|---------------|--------------------------------|-------------------|-----------------|
| 14:00 - 15:00 |                                |                   | Eichelhäherkamp |
| 15:00 - 16:00 |                                |                   | Eichelhäherkamp |
| 16:00 - 17:00 |                                |                   | Eichelhäherkamp |
| 17:00 - 18:00 |                                |                   | Eichelhäherkamp |
| 18:00 - 19:00 | Ju Ki Jutsu Jgd. (6-10 Jahre)  | Niklas Mahnke     | Eichelhäherkamp |
| 19:00 - 20:00 | Ju Ki Jutsu Jgd. (10-14 Jahre) | Alexander Engel   | Eichelhäherkamp |
| 20:00 - 22:00 | Ju Ki Jutsu Erw.               | Moritz Sen        | Eichelhäherkamp |
| 14:00 - 15:00 | Kindergarten Redderberg        |                   | Redderberg      |
| 15:00 - 16:00 | Tischtennis (5-8 Jahre)        | Jan Rüssmann      | Redderberg      |
| 16:30 - 18:00 | Tischtennis (Jugend Basis)     | Maximillian Merse | Redderberg      |
| 18:00 - 19:45 | Tischtennis (Jugend Wettkamp)  | Maximillian Merse | Redderberg      |
| 19:45 - 22:00 | Tischtennis (Erwachsene)       | Hartmut Behrens   | Redderberg      |

## Samstag

|               |                        |             |                 |
|---------------|------------------------|-------------|-----------------|
| 08:45 - 09:45 |                        |             | Eichelhäherkamp |
| 09:45 - 11:00 | Jumping Fitness        | Irina       | Eichelhäherkamp |
| 11:00 - 13:00 | JKJ dan-/Meistertr.    | Moritz Sen  | Eichelhäherkamp |
| 10:00 - 11:00 | Kunstturnen Basis I+II | Anja Heimer | Redderberg      |
| 11:00 - 13:00 | Kunstturnen Wettkampf  | Anja Heimer | Redderberg      |

## Sonntag

|                     |                                     |                 |                   |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|
| 09:30 - 11:00       | Karate(ab 5. Kyu)Kata Form + Bunkai | Thorsten Siem   | Eichelhäherkamp   |
| 14:00               | Boule                               | Michael Dünkler | Eichel./Boulodrom |
| 12:00 - 15:00       | Tanzfrühschoppen                    | Thomas Benthien | Eichelhäherkamp   |
| 1. Sonntag im Monat |                                     |                 |                   |

|               |   |              |            |
|---------------|---|--------------|------------|
| 10:00 - 16:00 | Tischtennis (Einzeltraining nach Absprache) | Jan Rüssmann | Redderberg |
|---------------|---|--------------|------------|

## Bewegungskindergarten

Unsere **Wändermäuse** treffen sich immer **Dienstag - Freitags 09:00-12:00 Uhr**

im Eichelhäherkamp 3

Nähere Information erhältlich bei Svenja Schlichting Telefon 6071038 oder

Dagmar Schönemann Telefon 6080284

**Nähere Information** zu unserem Sportangebot erhalten Sie in der Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 60889200

