

Sportprogramm

Lemsahler Sportverein von 1967 e.V.



Uhrzeit	Sportart	Trainer	Halle
Montag			
14:00 - 15:00	Kindertanz/-Ballet mit Kooperation (4-6 J)	Erika	Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Diverse Tanzstile/Hip Hop/Videoclip (6-10 J)	Erika	Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Ballett/Ballet Fusion	Erika	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Hip Hop/jJazz Dance für Teenager	Erika	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 Rüssmann	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
Dienstag			
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
17:20 - 18:15	Aktiv bleiben 60+	Constanze Müller	Eichelhäherkamp
18:15 - 19:30	Bauch, Beine, Po	Constanze Müller	Eichelhäherkamp
19:30 - 20:30	Skigymnastik	Constanze Müller	Eichelhäherkamp
20:30 - 22:00	Ju Ki Jutsu	Moritz Sen	Eichelhäherkamp
18:00 -	Boule	Michael Dünkler	Eichel./Boulodrom
15:00 - 16:00	Kinderturnen 5 - 6 Jahre	Friederike	Redderberg
16:00 - 17:00	Kinderturnen 4 Jahre	Friederike	Redderberg
17:00 - 18:00	Kinderturnen 8-9 Jahren(Auspowern)	Friederike	Redderberg
18:00 - 19:00	Tischtennis	Jan Rüssmann	Redderberg
19:00 - 20:00	Tischtennis	Jan Rüssmann	Redderberg
20:00 - 22:00	Volleyball Erw.	Thomas Möller	Redderberg
Mittwoch			
11:00 - 12:00	Bewegungskindergarten	Svenja Schlichting	Sarenweg
14:00 - 15:00			Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Kinderturnen 4/5 Jahre	Gudrun Kaninck	Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Eltern/Kind Turnen	Gudrun Kaninck	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Fußball 2.F		Eichelhäherkamp
18:00 - 19:00	Fußball 4.F		Eichelhäherkamp
19:00 - 20:00	Männerfitness	Hans-Joachim Deike	Eichelhäherkamp
20:00 - 21:00	Jumping Fitness	Jörg	Eichelhäherkamp
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	Fußball 1. Herren	Oliver	Redderberg
21:00 - 22:00	Fußball 1. Herren	Oliver	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	Fußball Kooperation	Ertl	Eichelhäherkamp
15:30 - 16:15	Mini-Kicker	Ertl	Eichelhäherkamp
16:30 - 17:15	Mini-Kicker	Ertl	Eichelhäherkamp
17:30 - 18:30	Fußball G-Jugend	Urbach	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	Redderbarg
16:00 - 17:00	Eltern/Kind-Turnen	Friederike v. Fürstenberg	Redderbarg
17:00 - 18:00	Kinderturnen Powerstd. 6/7 Jahre	Friederike v. Fürstenberg	Redderbarg
18:00 - 19:00	Tischtennis (Jugend Wettkamp)	Jan Rüssmann	Redderbarg
19:00 - 20:00	Tischtennis (Jugend Wettkamp)	Jan Rüssmann	Redderbarg
20:00 - 21:00	Tischtennis Hobbygruppe	Jan Rüssmann	Redderbarg
21:00 - 22:00	Tischtennis Hobbygruppe	Maximilian Merse	Redderbarg

Freitag

14:00 - 15:00			Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Kunstturnen	Anja Heimer	Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Fußball 2.E		Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Fußball 1.F		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 Redderbarg		Redderbarg
15:00 - 16:00	Tischtennis (5-8 Jahre)	Jan Rüssmann	Redderbarg
16:30 - 18:00	Tischtennis (Jugend Basis)	Maximilian Merse	Redderbarg
18:00 - 19:45	Tischtennis (Jugend Wettkamp)	Maximilian Merse	Redderbarg
19:45 - 22:00	Tischtennis (Erwachsene)	Hartmut Behrens	Redderbarg

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	Redderbarg
11:00 - 13:00	Kunstturnen Wettkampf	Anja Heimer	Redderbarg

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	Redderbarg
---------------	---	--------------	------------

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