

Sportprogramm



Lemsahler Sportverein von 1967 e.V.

Uhrzeit	Sportart	Trainer	Halle
Montag			
13:45 - 14:30	Kindertanz/-Ballet mit Kooperation (4-6 J)	Erika S.	Eichelhäherkamp
14:30 - 15:30	Diverse Tanzstile/Hip Hop/Videoclip (6-10 J)	Erika S.	Eichelhäherkamp
15:30 - 16:15	Ballett/Ballet Fusion	Erika S.	Eichelhäherkamp/Gastro
16:15 - 17:00	Hip Hop	Erika S.	Eichelhäherkamp/Gastro
16:00 - 17:00	Kinderturnen 4-5/6 Jahre	Friederike v. F.	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Yoga (neuer Kurs)	Simone B.	Eichelhäherkamp
18:00 - 19:00	Yoga	Simone B.	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:15	Jumping Fitness	Irina v. P.-C.	Eichelhäherkamp
20:15 - 21:45	Tanzen für Erw.	Thomas B.	Eichelhäherkamp
19:00 - 22:00	Skat (jeden 2. Montag)	Manfred	Gastroraum Eichelhäherkamp
17:30 - 19:30	Tischtennis (Jugend Wettkampf + Mädchen)	Jan R.	Schule am Walde (Kupferredder 12)
19:00 - 22:00	Tischtennis (Erwachsene)	Wolfgang B.	Schule am Walde (Kupferredder 12)
19:00 - 21:30	Karate	Thorsten S.	Sarenweg
17:30 - 19:30	Tischtennis Jdg. Mädchen+Wettkampf	Juliane D. + Jan R.	Schule am Walde (Kupferredder 12)
19:30 - 22:00	Tischtennis Erwachsene (4.-7. Herren)	A. Lau	Schule am Walde (Kupferredder 12)
20:00 - 22:00	Volleyball Erw.	Thomas M.	Gymnasium Oberalster mit SCP
Dienstag			
10:00 - 11:00	Krabbelgruppe		Eichelhäherkamp
14:00 - 15:00	Abendteuerturnen/Kooperation	Friederike v. F.	Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Eltern/Kind Turnen	Antje S.	Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Eltern/Kind turnen	Antje S.	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Powerturnen 8-10 Jahre	Friederike v. F.	Eichelhäherkamp
18:00 - 19:00	Aktiv bleiben 60+	Constanze M.	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:00	Bauch, Beine, Po	Constanze M.	Eichelhäherkamp
20:00 - 22:00	Ju Ki Jutsu	Moritz Sen	Eichelhäherkamp
18:00 -	Boule	Michael D.	Eichel./Boulodrom
16:30 - 18:00	Tischtennis Jugend Basis	Sören L.	Volksdorfer Damm 250, Bergstedt
Mittwoch			
11:00 - 12:00	Bewegungskindergarten	Svenja S.	Sarenweg
14:00 - 15:00	Geräteturnen	Jule B.	Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Reserviert		Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Eltern/Kind Turnen	Gudrun K.	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Kunstturnen Alle	Anja H.	Eichelhäherkamp
18:00 - 19:00	Kunstturnen Alle	Anja H.	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:00	Männerfitness	Hans-Joachim D.	Eichelhäherkamp
20:00 - 21:15	Jumping Fitness	Sohrab	Eichelhäherkamp
17:00 - 19:00	Tischtennis (Jugend Basis)	Jan R.	Schule am Walde (Kupferredder 12)
19:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene	Wolfgang B.	Schule am Walde (Kupferredder 12)
17:00 - 19:00	Tischtennis Jugend Basis	Malte K. + Jan R.	Schule am Walde (Kupferredder 12)

19:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene	Punktspiele	Schule am Walde (Kupferredder 12)
20:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene (alle)		Volksdorfer Damm 250, Bergstedt

Donnerstag

14:00 - 15:00	Fußball Kooperation	Thomas E.	Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Kinderturnen Vorschule	Friederike v. F.	Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen	Friederike v. F.	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:30	Powerturnen 6-8 Jahre	Friederike v. F.	Eichelhäherkamp
18:30 - 19:00	Karate freies Tr./Randori	Thorsten S.	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:30	Karate ab 14 J.	Thorsten S.	Eichelhäherkamp
20.30 -21.00	Karate freies Tr./Bunkai	Thorsten S.	Eichelhäherkamp

20:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene (Hobbygruppe)	J.Rüssmann/M.Merse	Schule am Walde (Kupferredder 12)
---------------	--------------------------------------	--------------------	-----------------------------------

Freitag

14:00 - 15:00	Tischtennis Kooperation	Hartmut B.+ Thomas G.	Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Kunstturnen Nachwuchs	Anja H.	Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Kunstturnen Nachwuchs + Fortgeegeschritten	Anja H.	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Kunstturnen Fortgeschritten	Anja H.	Eichelhäherkamp
18:00 - 19:00	Ju Ki Jutsu Jgd. (6-10 Jahre)	Niklas M.	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:00	Ju Ki Jutsu Jgd. (10-14 Jahre)	Joachim	Eichelhäherkamp
20:00 - 22:00	Ju Ki Jutsu Erw.	Moritz S.	Eichelhäherkamp
19:00 - 22:00	Tischtennis (Erwachsene)	Punktspiele	Schule am Walde (Kupferredder 12)

Samstag

08:45 - 09:45			Eichelhäherkamp
09:45 - 11:00	Jumping Fitness	Irina v.P.-C.	Eichelhäherkamp
11:00 - 13:00	JKJ dan-/Meistertr.	Moritz S.	Eichelhäherkamp
13:00 - 14:15	Tischtennis (5-8 Jahre)	Maximilian M.	Eichelhäherkamp
14:15 - 16:30	Tischtennis Jugend-Leistungsgruppe	Maximilian M.	Eichelhäherkamp
16:30 - 18:30	Tischtennis Erwachsene (alle)		Eichelhäherkamp

Sonntag

09:30 - 11:00	Karate(ab 5. Kyu)Kata Form + Bunk	Thorsten S.	Eichelhäherkamp
14:00	Boule	Michael D.	Eichel./Boulodrom
12:00 - 15:00	Tanzfrühschoppen	Thomas B.	Eichelhäherkamp

1. Sonntag im Monat

12:30 - 15:30	Kunstturnen Wettkampf	Anja H.	Norderstedt,Scharpermoor 55
---------------	-----------------------	---------	-----------------------------

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