

## Sportprogramm

Lemsahler Sportverein von 1967 e.V.



Uhrzeit	Sportart	Trainer	Halle
<b>Montag</b>			
13:00 - 14:00			Eichelhäherkamp
14:00 - 15:00			Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Eltern/Kind Turnen	Vesna Madey	Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Kinderturnen mit Geräte(4-5 Jahre)	Vesna Madey	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Yoga	Simone Brand	Eichelhäherkamp
18:00 - 19:00	Yoga	Simone Brand	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:15	Jumping Fitness	Julia Arendt	Eichelhäherkamp
20:15 - 21:45	Tanzen für Erw.	Thomas Benthien	Eichelhäherkamp
19:15 - 22:00	Skat (im Gastroraum)	Manfred Schmidt	Eichelhäherk./Gastro
17:30 - 19:30	Tischtennis Wettkampf	Jan Rüssmann/Jonas Winkler	Schule am Walde*
19:30 - 22:00	Tischtennis (Erwachsene)	Jan Rüssmann	Schule am Walde
16:00 - 17:00	Kunstturnen (nur mit Voranmeldung)	Anja Heimer	Redderbarg
17:00 - 18:00	Kunstturnen I + II (nur mit Voranmeldung)	Anja Heimer	Redderbarg
18:00 - 19:30	Kunstturnen I + II (nur mit Voranmeldung)	Anja Heimer	Redderbarg
19:30 - 21:00	Badminton	Rainer Silber	Redderbarg
<b>Dienstag</b>			
11:00 - 12:00	Wandermäuse	Svenja Schlichting	Eichelhäherkamp
14:00 - 15:00			Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00			Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Eltern/Kind Turnen 2 - 4 Jahre	Stephanie Deutz	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Ballett	Laura Garrn	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Aktiv bleiben 60+	Karen Meyer	Eichelhäherk./Gastro
18:00 - 19:00	Bauch, Beine, Po I	Laura Garrn	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:00	Bauch, Beine, Po II - Workout	Tanja Muschenich	Eichelhäherkamp
20:00 - 22:00	Ju Ki Jutsu	Christopf Kapust	Eichelhäherkamp
18:00 - .....	Boule	Michael Dünkler	Eichel./Boulodrom
15:00 - 16:00	Kinderturnen 5 - 6 Jahre	Vesna Madey	Redderbarg
16:00 - 17:00	Kinderturnen 4 - 5 Jahre	Vesna Madey	Redderbarg
17:00 - 18:00	Abendteuerturnen Spiele und Geräte 8-9 Jahre	Vesna Madey	Redderbarg
18:00 - 19:00	Tischtennis Erwachsene Freies Training		Redderbarg
19:00 - 20:00	Tischtennis Erwachsene Freies Training		Redderbarg
20:00 - 22:00	Volleyball Erw.	Thomas Möller	Redderbarg
16:30 - 18:30	Tischtennis Jugend Basis	Lasse Stropat	Volksdorfer Damm 250
16:30 - 18:30	Tischtennis Mädchen	Juliane Davidsson, Anna Wadle	Schule am Walde
19:00 - 22:00	Tischtennis 1.-2. Herren	Jan Rüssmann/Daniel Züwers	Schule am Walde
<b>Mittwoch</b>			
09:30 - 10:30	Krabbelgruppe	Elke Wolk	Eichelhäherkamp
15:30 - 16:30			Eichelhäherkamp
16:30 - 17:30			Eichelhäherkamp
17:45 - 19:00	Jumping Fitness	Julia Ahrendt	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:00	Männerfitness	Hans-Joachim Deike	Eichelhäherkamp
20:00 - 21:00	Fit 4 Snow ab Herbst	Susanne Vögelein	Eichelhäherkamp
16:00 - 17:00	Geräteturnen Leistung (nur mit Voranmeldung)	Anja Heimer	Redderbarg
17:00 - 18:30	Kunstturnen Basis I+II (nur mit Voranmeldung)	Anja Heimer	Redderbarg
18:30 - 20:00	Kunstt. Wettkampf (nur mit Voranmeldung)	Anja Heimer	Redderbarg
20:00 - 21:00			Redderbarg
16:00 - 17:00	Tischtennis Minis (5-8 Jahre)	Jan Rüssmann	Schule am Walde
17:00 - 19:00	Tischtennis Kinder und Basisgruppe	Jan Rüssmann	Schule am Walde
19:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene freies Training		Schule am Walde
20:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene Hobby	Juliane Davidsson	Volksdorfer Damm 250

#### **Donnerstag**

14:00 - 15:00			Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Kindertanz Kooperation	Laura Garrn	Eichelhäherk./Gastro
16:00 - 17:00	Diverse Tanzstile	Laura Garrn	Eichelhäherk./Gastro
17:00 - 18:30			Eichelhäherk./Gastro
18.30 - 20.00	Karate ab 14 J.	Mohammadhossein Fasahat	Eichelhäherkamp
20.00 - 21.00	Faszientraining	Babette	Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00	Kinderturnen 5-6 Jahre	Vesna Madey	Redderbarg
16:00 - 17:00	Eltern/Kind-Turnen 2 -4 Jahre	Vesna Madey	Redderbarg
17:00 - 18:00	Kinderturnen Geräte und Boden 5-7 Jahre	Vesna Madey	Redderbarg
18:00 - 20:00	Tischtennis (Jugend Wettkamp)	Jan Rüssmann/Markus Zilinsky	Redderbarg
20:00 - 22:00	Tischtennis PingPong Pakinson	Jan Rüssmann	Redderbarg
18:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene freies Training		Schule am Walde

#### **Freitag**

13:00 - 14:00			Eichelhäherkamp
14:00 - 15:00			Eichelhäherkamp
15:00 - 16:00			Eichelhäherkamp
16:15 - 17:15	Fußball Minikicker (bis Herbst nur draussen)	Holger Ellermeier	Eichelhäherkamp
17:00 - 18:00	Ju Ki Jutsu Jgd. (6-10 Jahre)	Achim Nolzen	Eichelhäherkamp
18:00 - 19:00	Ju Ki Jutsu Jgd. (10-14 Jahre)	Achim Nolzen	Eichelhäherkamp
19:00 - 20:30	Ju Ki Jutsu Erw.	Christoph Kapust	Eichelhäherkamp
20:30 - 22:00			Eichelhäherkamp
14:00 - 15:00	Tischtennis Kooperation 2.- 4. Klasse	Jan Rüssmann	Redderbarg
15:30 - 16:30	Tischtennis (5-8 Jahre)	Jan Rüssmann, Juliane Davidsson	Redderbarg
16:30 - 18:00	Tischtennis (Jugend Basis)	Jan Rüssmann, Juliane Davidsson	Redderbarg
18:00 - 20:00	Tischtennis (Jugend Wettkamp)	Jan Rüssmann, Juliane Davidsson	Redderbarg
20:00 - 22:00	Tischtennis (Erwachsene) freies Training		Redderbarg
18:00 - 22:00	Tischtennis (Erwachsene) freies Training		Schule am Walde

#### **Samstag**

08:00 - 09:00			Eichelhäherkamp
09:00 - 11:00			Eichelhäherkamp
11:00 - 13:00			Eichelhäherkamp
10:00 - 11:00	Kunstturnen Basis I+II (nur mit Voranmeldung)	Anja Heimer	Redderbarg
11:00 - 13:00	Kunstturnen Wettkampf (nur mit Voranmeldung)	Anja Heimer	Redderbarg
16:00 - 18:00	Tischtennis Erwachsene freies Training		Redderbarg
09:30 - 10:30	Tischtennis Kindergarten (3-5 Jahre)	Anna Flügge	Schule am Walde
10:40 - 12:30	Para-Tischtennis U26	Jan Rüssmann	Schule am Walde
12:30 - 14:30	PingPongParkinson	Jan Rüssmann	Schule am Walde

#### **Sonntag**

09:30 - 11:00			Eichelhäherkamp
11:00 - 12:30			Eichelhäherkamp
14:00	Boule	Michael Dünkler	Eichel./Boulodrom
16:00 - 17:00	Karate Shotokan Basics	Saul/Koschny	Eichelhäherkamp
16:00 - 18:00	Tischtennis Erwachsene freies Training		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