



TV 1891 Lemberg e.V.

Homepage: www.tv-lemberg.de / Mail: info@tv-lemberg.de

Übungsplan

September 2018

	Angebot	Uhrzeit	Programm	Übungsleiter/in	Kontakt	Ort/Treffpunkt
Montag	Gerätturnen	15:00-16:30	weiblich, 5-8 Jahre, Wettkampfauswahl	Svenja Neef	0160/7439557	TVL-Turnhalle
		16:00-18:15	weiblich, ab 9 Jahren, Wettkampfauswahl	Anna-Lena Resch	0176/94927274	
		16:30-17:30	weiblich, 5-8 Jahre, LA-Mehrkampf	Vanessa Traxel	0176/84645070	
	Leichtathletik	17:30-19:00	w & m, ab 9 Jahren, allg. Aufbautraining **	Jochen Dausmann	06395/337940	TVL-Turnhalle
	Nordic-Walking	17:30-19:00	50-plus *	Gisela Schlickel	06331/6082897	Parkplatz Burgruine
	Tischtennis	19:30-21:30	weiblich & männlich, jedes Alter	Maximilian Herkner Peter Saling	0174/9996549 06335 /5711	TVL-Turnhalle
Gymnastik	19:30-21:00	weiblich & männlich	Petra Ziegler	06331/40282	Schulturnhalle	
Dienstag	Kinderturnen	15:00-15:45	weiblich & männlich	Michaela Stucky	06331/715311	TVL-Turnhalle
		15:45-16:30				
		16:30-17:15	weiblich & männlich, Eltern & Kind			
		17:15-18:00				
	Gerätturnen	17:30-19:30	Wettkampf, alle	Steffi Gschrei	06331/7296130	TVL-Turnhalle
Volleyball	17:30-19:00	Jugend	Axel Klug	06331/49708	Freizeithalle	
Sportabzeichen	19:30-20:30	weiblich & männlich	Günther Zinßmeister	06331/49426	TVL-Turnhalle	
Mittwoch	Gerätturnen	14:45-16:45	weiblich, bis 6 Jahre, Fördertraining	Petra McPherson	06331/209759	TVL-Turnhalle
		16:15-17:45	weiblich, 7-9 Jahre, Fördertraining			
		17:45-19:45	weiblich, ab 10 Jahren, Fördertraining			
	Leichtathletik	17:00-19:00	w & m, ab 9 Jahren, Aufbautraining **	Thomas Zehfuss	0177/6789879	TVL-Turnhalle
	Volleyball	17:30-19:00	Jugend	Axel Klug	06331/49708	Freizeithalle
Trailrunning	17:30-18:30	weiblich & männlich *	Steffen Bergner	0152/04356105	TVL-Turnhalle	
Tischtennis	20:00-22:30	weiblich & männlich, jedes Alter	Maximilian Herkner Peter Saling	0174/9996549 06335 /5711	TVL-Turnhalle	
Donnerstag	Ganzkörpertraining ^K	09:30-10:30	weiblich & männlich	Angelika Neuheisel	06331/40446	TVL-Turnhalle
	Ballschule	15:00-16:30	weiblich & männlich	Moritz Rössler	01577/7741289	TVL-Turnhalle
	Kinderleichtathletik	16:30-17:30	weiblich & männlich, bis 7 Jahre **	Vanessa Traxel Susanne Baldauf Steffen Bergner	0176/84645070 0170/2300762 0152/04356105	TVL-Turnhalle
		17:00-18:30	weiblich & männlich, ab 8 Jahre **			
	Leichtathletik	17:30-19:30	w & m, ab 9 Jahren, Aufbautraining **	Alexander Köhler	0176/25887071	
	Gerätturnen	17:00-19:00	weiblich, 8-20 Jahre, Fördertraining ¹⁾	Petra McPherson	06331/209759	LLZ Homburg
		18:00-19:30	Schwimmen für Turnerinnen ¹⁾	Sascha Karplak	0172/6762635	Badeparadies ZW
	Fitte Faszien ^K	18:15-19:15	weiblich & männlich	Angelika Neuheisel	06331/40446	Schulturnhalle
	Straff statt schlaff	18:45-19:45	weiblich & männlich	Patrick Lambert	0151/19457740	TVL-Turnhalle
Pilates ^K	19:30-20:30	weiblich & männlich	Angelika Neuheisel	06331/40446	Schulturnhalle	
Turnen für Senioren	19:45-20:45	weiblich & männlich	Gerlinde Neumüller	info@tv-lemberg.de	TVL-Gymnastikraum	
Freitag	Gerätturnen	15:00-17:00	weiblich, ab 5 Jahre, Bestenkampf	Steffi Gschrei	06331/7296130	TVL-Turnhalle
		17:00-18:00	Showtanz	Alexandra Deisroth	06331/145938	
	Nordic-Walking	17:30-19:00	50-plus *	Gisela Schlickel	06331/6082897	Parkplatz Burgruine
	Prellball	20:00-22:00	männlich	Gerd Kästner	06331/209140	TVL-Turnhalle
Samstag	Gerätturnen	10:00-12:00	weiblich, bis 8 Jahre, Fördertraining	Petra McPherson	06331/209759	TVL-Turnhalle
		12:00-14:00	weiblich, 9-10 Jahre, Fördertraining			
		14:00-16:00	weiblich, ab 11 Jahren, Fördertraining			
	Flexibar	16:15-17:15	weiblich & männlich	Patrick Lambert	0151/19457740	TVL-Turnhalle
Indoor Cycling ^K	17:30-18:30	weiblich & männlich	Patrick Lambert	0151/19457740	TVL-Turnhalle	
	Gerätturnen männlich		Trainingszeiten und Ort auf Anfrage	Jochen Stengel	info@tv-lemberg.de	Stützpunktturner

* kann bei schlechtem Wetter, bzw. im Winter entfallen.

** Training bei entsprechender Witterung auf dem Turngelände, ansonsten in der TVL-Halle bzw. Schulturnhalle.

^K Kursform (Zeitraum und Kosten auf Anfrage).

¹⁾ Training findet wöchentlich im Wechsel statt, einmal Fördertraining, einmal Schwimmen.