TSV Lohberg
04231-951729

Hallenbelegungsplan und Trainingsplan

2024/2025

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Zeit
09:00							09:00
10:00						9:45 - 11:45 Uhr **Tracour/FUN-Sport** für Kinder 6 - 9 Jahren Heiko Ritter	10:00
11:00							11:00
12:00						**Tennis** für Kinder und Jugendliche Bernd Hoff	12:00
13:00							13:00
14:00							14:00
15:00		15:00 - 16:30 Uhr **Senioren-Fitness** Renate Hellwinkel					15:00
15:30					15:15 - 16:15 Uhr **Eltern-Kind-Turnen** **1 - 3 Jahre** Leonie Haase		15:30
16:00			16.00 - 17:15 Uhr **Fußball** **U7/U8-Junioren** Sebastian Esch Arne Mindermann	16.15 - 17.45 **Fußball** **U9/U10-Junioren** Alexander Wernik Sebastian Esch		16:00 - 18:00 Uhr **Karate** für Fortgeschrittene Andrea Döpke Olaf Seifert	16:00
16:30					16:30 - 17:30 Uhr **Abenteuerturnen** **4 - 5 Jahre** Leonie Haase		16:30
17:00							17:00
17:30	17.30 - 19.00 Uhr **Fußball** **U11/U12-Junioren** Jan-Malte Gerdes Tom Kaiser						17:30
18:00			18.30-19.45 Uhr **Fitnesskiste** (Stationstraining) Mariele Papenheim	18:00 - 19:30 Uhr **Fußball** **U17-Junioren** Christoph Gerdes Günter Niepenberg	18:00 - 19:30 Uhr **Fußball** **II. Herren** Harm Bargfrede		18:00
18:30							18:30
19:00	19.00 - 20.00 Uhr **Herren-Fitness 35+** Jörg Baudach	18:30 - 20:00 Uhr **Fitness-Gym** **Präventionssport** für Alle Mariele Papenheim					19:00
19:30				19:30 - 21.30 Uhr **Fußball** **1. Herren** Maurice Haubold Ricardo Seidel			19:30
20:00	20.00 - 21.00 Uhr **Frauen-Fitness 30+** Jörg Baudach	20:00 - 21:30 Uhr **Krafttraining** **Fußball**	20.00 - 22.00 Uhr **Fußball** **Altherren** Fabian Otten		19:30 - 22:00 **Tischtennis** **TSV Luttum**		20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30