TSV Lohberg
04231-951729

Hallenbelegungsplan und Trainingsplan

2026/2027

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Zeit
09:00							09:00
10:00						9:45 - 11:15 Uhr **Tracour/FUN-Sport** **für Kinder 6 - 9 Jahren** Heiko Ritter	10:00
11:00							11:00
12:00						11:30 - 12:30 Uhr **Handball** **Kinder 6-8 Jahre** Leonie Haase	11:30
13:00							
14:00							12:30
15:00							15:00
15:30					15:15 - 16:15 Uhr **Eltern-Kind-Turnen** **1 - 3 Jahre** Mira Heimsoth		15:30
16:00		16.00 - 17.00Uhr **Fitness für Senioren** Frauen u. Männer Renate Hellwinkel				16:00 -18:00 Uhr **Karate** **für Fortgeschrittene** Andrea Döpke Olaf Seifert	16:00
16:30	16:30 - 17:30 Uhr **Hip Hop** Mädchen 6-8 Jahre Stella Gothan		16:45 - 18:15 Uhr **Fußball** **U9-Junioren** Arne Mindermann Ben Höfker	16:30 - 17:30 Uhr **Fußball** **U6-Junioren/innen** Pascal Lamberty	16:30 - 17:30 Uhr **Abenteuerturnen** **4 - 5 Jahre** Mira Heimsoth		16:30
17.00							17:00
17.30	17:30 - 19:00 Uhr **Fußball** **U12-Junioren** Bela Osthoff Alex Wernik						17:30
18:00							18:00
18:30		18:30 - 20:00 Uhr **Fitness-Gym** **Präventionssport** Petra Reinders Mariele Papenheim	18:30 - 19:45 Uhr **Fitness an Stationen** Martina Dieker Mariele Papenheim				18:30
19:00	19:00 - 19:30 Uhr **Cardio-Training**			18.30 - 19.30 Uhr **Fußball** **U14-Junioren** Jan-Malte Gerdes			19::00
19:30	19:30 - 21:00 Uhr **Fitness Ü35** Frauen und Männer Jörg Baudach	20:00 - 22:00 Uhr **Fussball i. Wechsel** **1. Herren** Ricardo Seidel Maurice Haubold **2. Herren** Harm Bargfrede	19:00 - 20:00 Uhr **Pilates** Carmen Klink (halbe Halle)	19:30 - 21:30 Uhr **Fußball** **Altherren/Altliga** **Hobbykicker** Fabian Otten	19:30 - 22:00 **Tischtennis** **TSV Luttum**		19:30
20:00							20:00
20:30			20:00 - 21:00 Uhr **Pilates** Carmen Klink				20:30
21:00							21:00
21:30							21:30