



# TV 1891 Lemberg e.V.

Homepage: [www.tv-lemberg.de](http://www.tv-lemberg.de) / Mail: [info@tv-lemberg.de](mailto:info@tv-lemberg.de)

# Übungsplan

Stand: April 2018

	Angebot	Uhrzeit	Programm	Übungsleiter/in	Kontakt	Ort/Treffpunkt
Montag	Gerätturnen	14:30-16:30	weiblich, 6-8 Jahre, Wettkampfauswahl	Petra McPherson	06331/209759	TVL-Turnhalle
		16:00-18:15	weiblich, Wettkampfauswahl	Anna-Lena Resch	0176/94927274	
		16:30-17:30	weiblich, bis 10 Jahre, Training Mehrkampf	Vanessa Traxel	0176/84645070	
	Leichtathletik	17:30-19:30	w & m, ab 9 Jahren, Aufbautraining **	Alexander Köhler	0176/25887071	TVL-Turnhalle
		17:30-19:00	w & m, ab 8 Jahren Kila-Aufbautraining **	Vanessa Traxel	0176/84645070	
	Nordic-Walking	17:30-19:00	50-plus *	Jochen Dausmann	06395/3379840	Parkplatz Burgruine
Tischtennis	19:30-21:30	weiblich & männlich, jedes Alter	Maximilian Herkner	0174/9996549	TVL-Turnhalle	
			Peter Saling	06335 /5711		
Aerobic & Gymnastik	19:30-21:00	weiblich & männlich	Petra Ziegler	06331/40282	Schulturnhalle	
Dienstag	Kinderturnen	15:00-15:45	weiblich & männlich	Manuela Kästner	06331/209139	TVL-Turnhalle
		15:45-16:30		Michaela Stucky	06331/715311	
		16:30-17:15	weiblich & männlich, Eltern & Kind			
		17:15-18:00				
	Gerätturnen	16:30-18:30	Wettkampf, alle	Steffi Gschrei	06331/7296130	Schulturnhalle
Volleyball	17:30-19:00	Jugend	Axel Klug	06331/49708	Freizeithalle	
Tischtennis	18:00-19:30	m & w Jugend, ab Jahrgang 2010	Thorsten Fuhrmann	06331/698302	TVL-Turnhalle	
Sportabzeichen	19:30-20:30	weiblich & männlich	Günther Zinfmeister	06331/49426	TVL-Turnhalle	
Mittwoch	Gerätturnen	14:45-16:30	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	Schulturnhalle
	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	0174/9996549	TVL-Turnhalle	
			Peter Saling	06335 /5711		
Donnerstag	Fitte Faszien <sup>K</sup>	09:30-10:30	weiblich & männlich	Angelika Neuheisel	06331/40446	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	18:00-19:30	w & m, ab 9 Jahren, Aufbautraining **	Alexander Köhler	0176/25887071	
	Gerätturnen	15:00-16:30	weiblich, Bestenkämpfe	Verena Stegner	06331/209160	TVL-Turnhalle
		17:00-19:00	weiblich, 8-20 Jahre, Fördertraining <sup>3)</sup>	Petra McPherson	06331/209759	LLZ Homburg
		18:00-19:30	Schwimmen für Turnerinnen <sup>3)</sup>			Badeparadies ZW
	Ganzkörpertraining <sup>K</sup>	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 <sup>K</sup>	19:30-20:30	weiblich & männlich	Angelika Neuheisel	06331/40446	Schulturnhalle
Turnen & Gymnastik	18:45-19:45	weiblich & männlich	Gerline Neumüller		TVL-Turnhalle	
Freitag	Gerätturnen	15:00-16:00	Wettkampf, kleine	Steffi Gschrei	06331/7296130	TVL-Turnhalle
		16:00-18:00	Wettkampf, große			
	Nordic-Walking	17:30-19:00	50-plus *	Gisela Schlickel	06331/6082897	Parkplatz Burgruine
Prellball	20:00-22:00	männlich	Gerd Kästner	06331/209139	TVL-Turnhalle	
Samstag	Gerätturnen	10:00-12:00	weiblich, bis 6 Jahre, Fördertraining	Petra McPherson	06331/209759	TVL-Turnhalle
		12:00-14:00	weiblich, 7-9 Jahre, Fördertraining			
		14:00-16:00	weiblich, ab 10 Jahren, Fördertraining			
	Flexibar	16:15-17:15	weiblich & männlich	Patrick Lambert	0151/19457740	TVL-Turnhalle
Indoor Cycling <sup>K</sup>	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).

<sup>1)</sup> 1x jährlich für ca. 3 Monate, wechselt der Ort vom TVL-Gymnastikraum in die Lemberger Schule, bitte bei der Übungsleiterin erfragen.

<sup>2)</sup> Training findet alle 2 Wochen, in ungeraden Kalenderwochen, statt.

<sup>3)</sup> Training findet wöchentlich im Wechsel statt, einmal Fördertraining, einmal Schwimmen.