



# Aktuelles Sportprogramm beim TV Lemberg



Tag	Zeit	Programm	Gruppe	Übungsleiter	Kontakt	Ort
Gerätturnen weiblich Wettkampfsport						
Montag	15:00 - 17:00	Aufbautraining	weiblich 6 - 20 Jahre	Svenja Neef Anna-Lena Resch	0160/7439557 0176/94927274	TVL Turnhalle
	17:00 - 19:30	Wettkampfauswahl		Svenja Neef Criselle Karplak	0160/7439557 0173/7033866	
Mittwoch	15:30 - 17:30	Wettkampfauswahl	weiblich bis 6 Jahre	Petra McPherson Anna-Lena Resch	06331/209759 0176/94927274	TVL Turnhalle
	17:30 - 19:00	Wettkampfauswahl Fördertraining	weiblich 7 - 9 Jahre	Svenja Neef Petra McPherson Lena Dausmann	0160/7439557 06331/209759 0176/72113214	
	19:00 - 20:00	Wettkampfauswahl Fördertraining	weiblich ab 10 Jahren	Svenja Neef Petra McPherson Lena Dausmann	0160/7439557 06331/209759 0176/72113214	
Freitag	15:00 - 17:00	Wettkampfauswahl	weiblich bis 9 Jahre	Svenja Neef	0160/7439557	TVL Turnhalle
	17:00 - 19:30	Wettkampfauswahl		Svenja Neef Criselle Karplak	0160/7439557 0173/7033866	
Samstag	10:00 - 12:00	Wettkampfauswahl Anfänger	weiblich bis 8 Jahre	Anna-Lena Resch Lena Dausmann Svenja Neef	0176/94927274 0176/72113214 0160/7439557	TVL Turnhalle
	12:00 - 14:00	Wettkampfauswahl	weiblich 9 - 10 Jahre	Criselle Karplak Svenja Neef	0173/7033866 0160/7439557	
	14:00 - 16:00	Wettkampfauswahl	weiblich ab 11 Jahren	Petra McPherson Anna-Lena Resch	06331/209759 0176/94927274	
Gerätturnen männlich						
Samstag	14:00 - 16:00	Bestenkämpfer	männlich	Petra McPherson	06331/209759	TVL Turnhalle
	auf Anfrage	Wettkampfsport	männlich / Stützpunktturner	Jochen Stengel	0160/1763662	auf Anfrage
Kinderturnen / Eltern-Kind-Turnen						
Dienstag	15:00 - 15:45	Kinderturnen	weiblich & männlich	Michaela Stucky	06331/715311	TVL Turnhalle
	15:45 - 16:30					
	16:30 - 17:15	Eltern & Kind - Turnen	weiblich & männlich, Eltern & Kind			
	17:15 - 18:00					
Showtanz						
Donnerstag	18:30 - 19:30	Showtanz	12 - 18 Jahre	Andrea Baas	0176/40049590	TVL Gymnastikraum
Leichtathletik weiblich / männlich						
Montag	18:00 - 20:00	Wettkampfsport** (Grundlagen- und Aufbautraining)	ab 9 Jahren	Alexander Köhler	0176/25887071	TVL Turnhalle Turngelände
Montag	17:00 - 19:00	Wettkampfsport** (Aufbautraining)	ab 9 Jahren	Klaus Klein	0152/08132565	TVL Turnhalle Turngelände
Mittwoch	18:00 - 20:00	Wettkampfsport** (Grundlagen- und Aufbautraining)	ab 9 Jahren	Nils Raab / A. Köhler	0176/25887071	Turngelände Schulturnhalle
Mittwoch	17:00 - 19:00	Wettkampfsport (Aufbautraining)	ab 9 Jahren	Klaus Klein	0152/08132565	LA-Stadion Zweibrücken
Donnerstag	16:30 - 17:30	Kinderleichtathletik**	6 - 8 Jahre	Laura Müller	lauram.1995@outlook.de	TVL Turnhalle Turngelände
	17:00 - 18:30		8 - 11 Jahre			
Freitag	18:00 - 20:00	Wettkampfsport (Aufbautraining)	ab 9 Jahren	L. Müller / A. Köhler	0176/25887071	LA-Stadion Zweibrücken
Freitag	17:00 - 19:00	Wettkampfsport (Aufbautraining)	ab 9 Jahren	Klaus Klein	0152/08132565	LA-Stadion Zweibrücken
Sonntag	10:00 - 12:00	Wettkampfsport (Joggen)	ab 12 Jahren	Alexander Köhler	0176/25887071	ausgewählte Waldstrecken
Sportabzeichen						
Dienstag	19:00 - 20:30	Training und Abnahme	weiblich & männlich	Volker Ringelspacher	06331/ 40472	TVL Turnhalle Turngelände
Gesundheitssport						
Montag	17:15 - 18:15	SchwangerschaftsYoga Rückbildungsgymnastik <sup>K</sup>		Isabell Groß	0176/84548496	Gymnastikraum
Montag	17:30 - 19:00	Nordic-Walking*	weiblich & männlich, 50-plus		info@tv-lemberg.de	Parkplatz Burgruine
Dienstag	9:00 - 10:00	Yoga <sup>K</sup>		Vanessa Friedrich	vanes.friedrich@gmail.com	Gymnastikraum
Donnerstag	18:30 - 19:30	Stepaerobic	weiblich & männlich	Ursula Traxel	0178/2556320	TVL Turnhalle
Donnerstag	19:00 - 20:00	Pilates <sup>K</sup>	weiblich & männlich	Angelika Neuheisel	06331/40446	Schulturnhalle
Freitag	10:30 - 11:30	Yoga <sup>K</sup>		Vanessa Friedrich	vanes.friedrich@gmail.com	Gymnastikraum
Samstag	14:30 - 15:30	Flexibar	weiblich & männlich	Patrick Lambert	0151/19457740	Schulturnhalle
Fitnesssport						
Dienstag	18:30 - 19:30	Funktional Training	weiblich & männlich	Jana Sitner-Franz	0176/66633159	TVL Turnhalle
Dienstag	19:30 - 20:30	Piloxing	weiblich & männlich	Jana Sitner-Franz	0176/66633159	TVL Turnhalle
Donnerstag	19:30 - 20:30	Piloxing	weiblich & männlich	Jana Sitner-Franz	0176/66633159	TVL Turnhalle
Ballsport						
Mittwoch	17:15 - 19:15	Volleyball	weiblich & männlich, Jugend	Axel Klug	06331/49708	Freizeithalle
Freitag	16:00 - 18:00	Volleyball	weiblich & männlich, Jugend	Axel Klug	06331/49708	Freizeithalle
Freitag	20:00 - 22:00	Prellball	männlich	Gerd Kästner	0173/3710310	TVL Turnhalle
Tischtennis						
Montag	19:30 - 21:30	Tischtennis	weiblich & männlich, jedes Alter	Max Herkner	0174/9996549	TVL Turnhalle
Mittwoch	20:00 - 22:30					

\* kann bei schlechte 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).

Stand: 30.09.2023