

KSL Trainingszeiten im Überblick

| Wochentag | Uhrzeit | Gruppe | Ort/Sportstätte | Trainer/Ansprechpartner |
|--------------------------------------|--|--|--|--|
| A i k i d o | | | | |
| Abteilungsleiter: Dienstag | Anja Siems 19.00-20.30 | Tel.: 04139-695900 alle | Turnhalle Lüne | A. Siems Tel.: 04139-695900 |
| Donnerstag | 18.15-19.45 | alle | Turnhalle Lüne | A. Siems Tel.: 04139-695900 |
| B o x e n | | | | |
| Abteilungsleiter: Dienstag | Gerhard Goldmann Tel.: 0172-2911688 und Vertretung ist 17.00-19.30 | Kinder | Martin März Tel.: 0152-33940057 Kalkbergturnhalle | A. Öker Tel.: 0170-4187606 E. März 0178-3577987 |
| Dienstag | 17.00-19.30 | Jugendliche | Kalkbergturnhalle | A. Öker Tel.: 0170-4187606 E. März 0178-3577987 |
| Dienstag | 19.30-21.30 | Männer & Frauen | Kalkbergturnhalle | R. Biemann Tel.: 05828-968891 |
| Donnerstag | 17.00-18.30 | Jugendliche | Kalkbergturnhalle | A. Öker Tel.: 0170-4187606 Mohamed Ali El-Zein 04131-709592 |
| Freitag | 20.15-22.00 | Männer & Frauen | Kalkbergturnhalle | M. Jahr geb. Erdmann Tel.: 0176-57969272 P. Schröder Tel.: 0176-61554538 |
| Sonntag | 16.30-18.00 | Leistungsträger | Kalkbergturnhalle | B. Goldmann Tel.: 04131-57301 |
| C r o s s t r a i n i n g | | | | |
| Abteilungsleiter: Montag | Michael Falk 20.00-21.30 | Tel.: 0176-61173922 alle | Sporthalle Kreideberg | M. Falk Tel.: 0176-61173922 R.Haß Tel.: 0151-43180507 |
| Mittwoch | 20.00-21.30 | alle | Sporthalle Kreideberg | M. Falk Tel.: 0176-61173922 R.Haß Tel.: 0151-43180507 |
| Samstag | 10.30-12.00 | Bodyweight/Tabata | Kalkbergturnhalle | M. Falk Tel.: 0176-61173922 |
| J u d o | | | | |
| Abteilungsleiter: Montag | Roland Borth 20.00-21.30 | Tel.: 0170-5372792 A/F Senioren | Stellvertreter Johannes Isermann Kalkbergturnhalle | Tel.: 0170-4185777 R. Borth Tel.: 0170-5372792 D. Maier Tel.: 0176-21672811 |
| Mittwoch | 16.00-17.30 | A Kinder ab 5 Jahre | Turnhalle Lüne | A. Lochbaum Tel.: 0157-83504086 D. Maier Tel.: 0176-21672811 |
| Mittwoch | 17.30-19.00 | A und F Kinder ab 8 Jahre | Turnhalle Lüne | Matthias Dirbach Tel.: 0171-5149853 |
| Mittwoch | 20.00-22.00 | A Senioren | Kalkbergturnhalle | C. Siegel Tel.: 0151-70093867 |
| Donnerstag | 20.00-21.30 | F Senioren Wettkampfttraining | Kalkbergturnhalle | R. Borth Tel.: 0170-5372792 A. Lochbaum Tel.: 0157-83504086 |
| Freitag | 15.30-17.00 | A Schüler ab 7 Jahre | Kalkbergturnhalle | R. Borth Tel.: 0170-5372792 |
| Freitag | 17.00-18.30 | A Kinder ab 6 Jahre F Jugend U14 und U17 | Kalkbergturnhalle | R. Borth Tel.: 0170-5372792 |
| J u - J u t s u | | | | |
| Abteilungsleiter: Montag | Nadine Lejeune 15.00-16.30 | Tel.: 0157-51508610 Kinder 4-6 Jahre | Stellvertreter Andreas Falk Kalkbergturnhalle | Tel.: 0170-5472181 N. Lejeune Tel.: 0157-51508610 J. Lejeune Tel.: 0177-6688472 |
| Montag | 16.30-18.00 | Kinder ab 6 Jahre | Kalkbergturnhalle | N. Lejeune J. Lejeune |

| Wochentag | Uhrzeit | Gruppe | Ort/Sportstätte | Trainer/Ansprechpartner |
|------------------|----------------|---|------------------------|---|
| Montag | 18.00-20.00 | Fighting Erwachsene und Fortgeschrittene ab 12J. | Kalkbergturnhalle | Tel.: 0157-51508610 R. Krajewski Tel.: 0170-1682262 |
| Mittwoch | 16.30-18.00 | Kinder ab 6 Jahre | Kalkbergturnhalle | A. Falk Tel.: 0170-5472181 |
| Mittwoch | 18.15-20.00 | Techniktraining und Prüfungsvorbereitung Jugendliche ab 14J. und Erwachsene | Sporthalle Kreideberg | S. Meste Tel.: 0151-22959923 |
| Mittwoch | 18:15-20:00 | Bjj/Newasa Erwachsene und Fortgeschrittene ab 14J. | Sporthalle Kreideberg | M. Wiegel Tel.: 0179-6882181 |
| Donnerstag | 16:00-17:30 | Kinder 4-6 Jahre | Sporthalle Kreideberg | S. Meste Tel.: 0151-22959923 |
| Donnerstag | 18.30-20.00 | Fighting Erwachsene und Fortgeschrittene ab 12J. | Kalkbergturnhalle | J. Lejeune S. Olsson Tel.: 0177-6688472 Tel.: 0174-9641608 |
| Freitag | 18.30-20.15 | Gürtelvorbereitung und Technik / Bjj, Newasa Jugendliche ab 14J. und Erwachsene | Kalkbergturnhalle | N. Sabrowski M. Wiegel Tel.: 0176-61885603 Tele.: 0179-6882181 |
| Sonntag | 18.00-20.00 | BJJ / Ne-Waza Erwachsene und Fortgeschrittene (Anmeldung erforderlich) | Kalkbergturnhalle | M. Wiegel Tel.: 0179-6882181 |

Kickboxen

| | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Abteilungsleiter: Mittwoch | Lisa Braunack 18.00-19.30 | Tel.: 0155-66891042 alle | Kalkbergturnhalle | L. Braunack Tel.: 0155-66891042 |
| Samstag | 16.00-17.00 | Kinder ab 6 Jahre | Kalkbergturnhalle | L. Braunack Tel.: 0155-66891042 |
| Samstag | 17.00-18.30 | Wettkampftraining | Kalkbergturnhalle | L. Braunack Tel.: 0155-66891042 |
| Samstag | 19.00-20.30 | Frauen | Kalkbergturnhalle | L. Braunack Tel.: 0155-66891042 |
| Sonntag | 12.00-13.00 | Kinder ab 6 Jahre | Kalkbergturnhalle | L. Braunack Tel.: 0155-66891042 |
| Sonntag | 13.00-14.30 | alle | Kalkbergturnhalle | L. Braunack Tel.: 0155-66891042 |

Kyudo

| | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|
| Abteilungsleiter: Montag | Rafael Bruns 18.00-21.00 | Tel.: 04131-404166 alle | Schule 7 (Hagen) Dahlenburger Landstr. | R. Bruns Tel.: 04131-404166 |
| Freitag | 17.30-19.30 | alle | Schule 7 (Hagen) Dahlenburger Landstr. | R. Bruns Tel.: 04131-404166 |

A = Anfänger F = Fortgeschrittene Familienbeitrag = ab drei Personen/Mitglieder

sonstige Fragen beantwortet Ihnen gerne der Kassenwart

Ralf Mikolajczak, Huder Furth 12, 21357 Bardowick, Handy.: 0170-1105964, Fax: 04131-120711, E-Mail über KSL-Homepage: www.KS-Lüneburg.de