



# Sportprogramm

\* Viel Platz auch für Probestunden

ab 37. KW

	Funktionsgymnastik 50+	Mo	14:30	15:20	Hockeyplatz/TVL-Halle	Uschi
	Zwergenturnen <sup>4</sup>	Mo	16:00	16:50	TVL-Halle	Birte
	Turnen im Abenteuerland <sup>4</sup>	Mo	17:00	17:50	TVL-Halle	Birte
	Turnen mit Pfiff 5-7 J. <sup>3</sup>	Mo	16:00	16:50	Döhrnstraße	Tanja
	Turnen mit Pfiff ab 8 J. <sup>3</sup>	Mo	17:00	18:00	Döhrnstraße	Tanja
	Taekwondo Bambinis	Mo	16:15	17:00	TVL-Gym	Minette
	Taekwondo Kinder	Mo	17:15	18:00	TVL-Gym	Minette
	Taekwondo Kinder	Mo	18:15	19:00	TVL-Gym	Hélène
*	Leichtathletik 5-14 Jahre	Mo	16:30	17:20	TVL-Parkplatz	Miriam
*	Nordic Walking	Mo	17:45	19:15	TVL-Parkplatz	Miriam
	BBRP voll!	Mo	18:30	19:30	Döhrnstraße	Claudia
*	Tischtennis Erwachsene	Mo	18:30	22:00	TVL-Halle	Sigi
*	Athletik-Workout max 14 TN	Mo	19:30	20:20	Gym	Alex
*	Athletik-Workout max 14 TN	Mo	20:30	21:20	Gym	Alex
	Tischtennis Erwachsene	Mo	20:00	22:00	Döhrnstraße	Sigi
	Volleyball Anfänger	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Nina
	Volleyball Fortgeschrittene	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Bernard
	Badminton Erw./Jugend	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Horst
	Fitnessmix+Entspannung	Mo	20:00	21:30	Hinter der Lieth	Dadmehr
*	Bewegen statt schonen	Di	09:30	10:20	Hockeyplatz/Gym	Janina
*	Rücken plus	Di	10:30	11:20	Hockeyplatz/Gym	Janina
*	Zwergen-Parkour <sup>3</sup>	Di	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Michelle
*	Taekwondo Minis <sup>3</sup>	Di	17:00	18:30	Hinter der Lieth	Michelle
	Tischtennis Jugend	Di	15:30	18:00	TVL-Halle/Hockeyplatz	Insa
*	Ballett Anfänger 4-6 J. max 14 TN	Di	15:00	15:50	Gym	Volodymyr
*	Ballett Kids 7-9 J. max 14 TN	Di	16:00	16:50	Gym	Volodymyr
*	Ballett Kids ab 10 J max 14 TN	Di	17:00	17:50	Gym	Volodymyr
	Taekwondo ab 7 J. A+F <sup>2</sup>	Di	17:30	18:20	Döhrnstraße	Minette
	Modern Jazz	Di	18:00	18:50	Gym	Suse
	Faszientraining	Di	18:45	20:00	Hinter der Lieth	Anja
*	Workout + Dance	Di	18:45	20:15	Döhrnstraße	Henry
*	Taekwondo Erwachsene max 14 TN	Di	19:00	20:30	Gym	Jens
	Pilates Basic max 18 TN voll!	Di	19:00	20:00	TVL-Halle	Tanja
	Pilates II max 18 TN	Di	20:10	21:40	TVL-Halle	Tanja
*	Walking+Funktionstraining	Mi	09:00	09:50	Hockeyplatz/Gym	Regina
*	Walking+Funktionstraining	Mi	10:00	10:50	Hockeyplatz/Gym	Regina
*	Bewegung+Fitness 50+	Mi	10:00	10:50	Hockeyplatz/Halle	Miriam
*	MobiFit 50 Plus – Mobilisation, Dehnung, Kräftigung	Mi	11:00	11:50	TVL-Halle	Christof
	LT Hummeln AUF ANFRAGE	Mi	14:30	16:15	TVL-Halle	Hannah
	LT Leoparden AUF ANFRAGE	Mi	14:30	16:15	TVL-Halle	Amelie
	LT Haie AUF ANFRAGE	Mi	16:15	18:00	TVL-Halle	Hannah
	Eltern Kind Turnen <sup>5</sup>	Mi	16:00	17:00	Hinter der Lieth	Christof
	Kinderturnen <sup>5</sup>	Mi	17:00	18:00	Hinter der Lieth	Christof
*	Volleyball Jugend AUF ANFRAGE	Mi	17:00	18:30	Vizelinstraße	Mehdi/Madlen
	Workout Schwerpunkt Rücken	Mi	18:00	18:50	Döhrnstraße	Sinah
*	Salsa-Fitness max 14 TN	Mi	18:00	18:50	Gym	Nicole
*	Aerobic-Workout max 14 TN	Mi	19:00	19:50	Gym	Nicole
	BBRP	Mi	19:00	19:50	Döhrnstraße	Sinah
*	Softtennis <sup>5</sup>	Mi	18:30	20:00	Hinter der Lieth	Christof
	Herzsport AUF ANFRAGE	Mi	18:30	19:20	TVL-Halle	Birgit
	Herzsport AUF ANFRAGE	Mi	19:30	20:20	TVL-Halle	Birgit
	Volleyball	Mi	20:00	22:00	Hartsprung	Ulf
	Qigong max 14 TN	Mi	20:00	21:30	TVL-Gym	Uschi
	Volleyball Spielgruppe Erw.	Mi	20:00	22:00	Döhrnstraße	Mehdi

	Herzsport <b>AUF ANFRAGE</b>	Do	08:30	09:20	TVL-Halle	Kathi
	Reha Orthopädie <b>AUF ANFRAGE</b>	Do	09:00	09:50	TVL-Gym	Silke
	Herzsport <b>AUF ANFRAGE</b>	Do	09:30	10:20	TVL-Halle	Kathi
	Reha Orthopädie <b>AUF ANFRAGE</b>	Do	10:00	10:50	TVL-Gym	Silke
	Herzsport <b>AUF ANFRAGE</b>	Do	10:30	11:20	TVL-Halle	Kathi
	Reha Orthopädie <b>AUF ANFRAGE</b>	Do	11:00	11:50	TVL-Gym	Silke
	Reha Diabetes <b>AUF ANFRAGE</b>	Do	11:30	12:20	TVL-Halle	Kathi
*	Turnen mit Geräten <sup>3</sup>	Do	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Tanja
	Hallen-Fussball 5-7 J. <sup>5</sup>	Do	16:00	16:50	Döhrnstraße	Christof
	Taekwondo Kinder <sup>2</sup>	Do	16:30	17:30	TVL-Halle	Minette
*	<b>Leichtathletik 5-14 Jahre</b>	<b>Do</b>	<b>16:30</b>	<b>17:20</b>	<b>TVL-Parkplatz</b>	<b>Miriam</b>
*	Badminton Anfänger 6-10 J.	Do	16:30	18:00	Hartsprung	Mike
	Turnen mit Geräten <sup>3</sup>	Do	17:00	18:00	Hinter der Lieth	Tanja
	Stretch+Prellball	Do	17:00	18:00	Döhrnstraße	Christof
	TKD Wettkampf <b>NUR AUF EINLADUNG!</b>	Do	17:45	18:45	TVL-Halle	Minette
*	Nordic Walking	Do	<b>17:45</b>	<b>18:35</b>	TVL-Parkplatz	Miriam
	Taekwondo Erwachsene <b>max 18 TN</b>	Do	19:00	20:30	TVL-Halle	Oli
	Tischtennis Erw./Jugend	Do	18:30	22:00	Döhrnstraße	Sigi/Insa
*	Laufftreff Erwachsene	Do	<b>18:45</b>	<b>19:35</b>	TVL-Parkplatz	Miriam
*	Funktional Fitness <b>max 14 TN</b>	Do	18:00	18:50	Gym	Michelle
*	Funktional Zirkel <b>max 14 TN</b>	Do	19:00	19:50	Gym	Michelle
	Yoga max. 14 TN	Do	20:00	21:30	Gym	Andree
*	Fit ins Wochenende	Fr	11:00	12:20	Gym	Alex
	LT Hummeln <b>AUF ANFRAGE</b>	Fr	14:00	15:15	TVL-Halle	Hannah
	LT Leoparden <b>AUF ANFRAGE</b>	Fr	14:00	15:15	TVL-Halle	Amelie
	LT Löwen <b>AUF ANFRAGE</b>	Fr	15:15	16:30	TVL-Halle	Charlotte
	LT Marienkäfer <b>AUF ANFRAGE</b>	Fr	15:15	16:30	TVL-Halle	Marietta
	Hallenfussball <sup>5</sup>	Fr	16:00	17:30	Hartsprung	Christof
	Badminton bis 12 Jahre	Fr	16:00	17:20	Döhrnstraße	Horst
	LT Hasen <b>AUF ANFRAGE</b>	Fr	16:30	18:00	TVL-Halle	Amelie
	LT Faultiere <b>AUF ANFRAGE</b>	Fr	16:30	18:00	TVL-Halle	Franzi
	Gerätturnen <sup>3</sup>	Fr	16:30	18:00	Vizelinstraße	Susi
	Badminton bis 18 Jahre	Fr	17:30	19:00	Döhrnstraße	Horst
	Jazzdance Beginner 7-10 J.	Fr	17:00	17:50	Gym	Suse
	Jazzdance Level 1 10-14 J.	Fr	18:00	18:50	Gym	Suse
*	Kung Fu ab 14 J. <b>Max. 14 TN</b>	Fr	18:30	19:50	TVL-Halle	Tim
*	Modern Jazz Jugend/Erw.	Fr	19:00	19:50	Gym	Suse
	Tischtennis Erw./Jugend	Fr	19:30	22:00	Döhrnstraße	Sigi
*	Langhantel + Stretching max. 18 TN	Fr	20:00	21:20	TVL-Halle	Dadmehr
*	<b>BBRP</b>	Sa	10:00	10:50	TVL-Halle	Nicole
	Badminton/Softtennis	Sa	11:00	12:30	Döhrnstraße	Luna/Henri
	<b>ab 10.10. Yoga</b> max. 14 TN <sup>1</sup> <b>voll!</b>	Sa	<b>10:15</b>	<b>11:10</b>	<b>TVL-Gym</b>	Verena/Anna
	<b>ab 10.10. Yoga</b> max. 14 TN <sup>1</sup> <b>voll!</b>	Sa	<b>11:15</b>	<b>12:10</b>	<b>TVL-Gym</b>	Verena/Anna
*	Zumba max. 14 TN	Sa	<b>12:30</b>	<b>14:00</b>	<b>TVL-Gym</b>	Eirini/Alex
	Taekwondo ab7 J. <sup>2</sup>	Sa	16:00	17:00	Döhrnstraße	Minette
	Taekwondo ab 10J. <sup>2</sup>	Sa	17:15	18:30	Döhrnstraße	Minette
	LT Hasen <b>AUF ANFRAGE</b>	So	10:00	12:00	TVL-Halle	Amelie
	LT Faultiere <b>AUF ANFRAGE</b>	So	10:00	12:00	TVL-Halle	Franzi
	LT Haie <b>AUF ANFRAGE</b>	So	12:00	14:00	TVL-Halle	Hannah
	LT Löwen <b>AUF ANFRAGE</b>	So	14:00	16:00	TVL-Halle	Charlotte
	LT Marienkäfer <b>AUF ANFRAGE</b>	So	14:00	16:00	TVL-Halle	Marietta
	TKD 6-16 J. <b>NUR AUF EINLADUNG!</b>	So	17:00	18:00	TVL-Halle	Minette
	TKD Leistung <b>NUR AUF EINLADUNG!</b>	So	18:00	19:00	TVL-Halle	Minette

<sup>1</sup> Anmeldung bei Verena 015735192347

<sup>2</sup> Anmeldung bei Minette

AUF ANFRAGE vorab im Büro anfragen

<sup>3</sup> Anmeldung über [info@tv-lokstedt.de](mailto:info@tv-lokstedt.de)

<sup>4</sup> Anmeldung über [birte-tvl@gmx.de](mailto:birte-tvl@gmx.de)

<sup>5</sup> Anmeldung über Christof WhatsApp 01774128369