



# Sportprogramm

Ab 02. KW 2022 (10.01.22)

Teilnahme nach 2G+ (für alle ab 16 J.) mit Nachweis!

TVL-Gym: max. 14 Pers. / TVL-Halle: max. 22 Pers.

Döhrnstraße + Hinter der Lieth: max. 25 Pers

Für alle Kurse ist eine Anmeldung beim Trainer oder im Büro erforderlich!

Funktionsgymnastik 50+ Frauen	Mo	14:30	15:20	TVL-Halle	Uschi
Zwergenturnen <b>voll!</b>	Mo	15:30	16:20	TVL-Halle	Birte
Turnen mit Pfiff 5-7 Jahre	Mo	16:00	16:50	Döhrnstraße	Tanja + Isi
TKD Bambinis 4-6 J. <b>AUF ANFRAGE</b>	Mo	16:15	17:00	TVL-Gym	Minette
Turnen im Abenteuerland 3-5 Jahre <b>voll!</b>	Mo	16:30	17:20	TVL-Halle	Birte
Leichtathletik 9-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>	Mo	16:30	17:20	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Turnen mit Pfiff 8-12 Jahre	Mo	17:00	18:20	Döhrnstraße	Tanja + Isi
TKD Kinder 7-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>	Mo	17:00	18:00	TVL-Gym	Minette
LT Hummeln/Haie <b>AUF ANFRAGE</b>	Mo	17:30	19:30	TVL-Halle	Hannah
TKD 14+	Mo	18:00	19:00	TVL-Gym	Minette
<b>BBRP voll!</b>	Mo	18:30	19:30	Döhrnstraße	Claudia
Athletik Workout	Mo	19:00	19:50	TVL-Gym	Alex
Tischtennis Frauen	Mo	19:30	22:00	TVL-Halle	Sigi
Tischtennis Männer / Frauen	Mo	19:45	22:00	Döhrnstraße	Sigi
Volleyball Einsteiger „Aliblocker“ <b>voll!</b>	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Nina
Volleyball Fortg. „Albatrosse“	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Bernard
Badminton	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Horst
Workout	Mo	20:00	20:50	TVL-Gym	Alex
Tischtennis Anfänger 8-13 Jahre	Di	15:30	16:45	TVL-Halle	Insa/Katja/Frederic
Zwergen-Parkour 1-4 J.	Di	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Michelle
Ballett Kids 4-7 Jahre	Di	16:00	16:50	TVL-Gym	Volodymyr
Tischtennis Jgd. Fortg.	Di	16:15	17:30	TVL-Halle	Insa/Katja/Frederic
TKD Minis <b>AUF ANFRAGE</b>	Di	17:00	18:30	Hinter der Lieth	Michelle
Ballett Kids 7-9 Jahre	Di	17:00	17:50	TVL-Gym	Volodymyr
TKD Kinder 6-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>	Di	17:30	18:30	Döhrnstraße	Minette
Kung Fu 6-12 Jahre <b>voll!</b>	Di	17:30	18:30	TVL-Halle	Fabian
Ballett Kids ab 10 J.	Di	18:00	18:50	TVL-Gym	Volodymyr
KungFu 13+	Di	18:30	19:50	TVL-Halle	Fabian
Faszien-Training	Di	18:30	19:45	Hinter der Lieth	Anja
TKD Erwachsene	Di	18:30	20:00	Döhrnstraße	Yakup
<b>Pilates Basic voll!</b>	Di	19:00	20:00	TVL-Gym	Tanja
Complete Body Workout	Di	20:00	20:50	Döhrnstraße	Henry
LT Faultiere <b>AUF ANFRAGE</b>	Di	20:00	21:30	TVL-Halle	Franzi
Pilates II	Di	20:10	21:40	TVL-Gym	Tanja
DanceWork Latin/Jazz	Di	21:00	21:50	Döhrnstraße	Henry
Fitness + Fkt.training Beckenboden	Mi	09:30	10:30	TVL-Halle	Regina
Bewegung & Fitness 50+	Mi	10:30	11:20	Parkplatz/TVL-Halle	Miriam
Fit + aktiv 50+	Mi	11:00	12:00	TVL-Gym	Christof
LT Chamäleons <b>AUF ANFRAGE</b>	Mi	14:30	15:30	TVL-Halle	Charlotte/Nina
LT Leoparden <b>AUF ANFRAGE</b>	Mi	14:30	16:30	TVL-Halle	Amelie
LT Löwen <b>AUF ANFRAGE</b>	Mi	15:30	17:30	TVL-Halle	Luisa
Eltern-Kind Turnen 1-4 J.	Mi	16:10	17:10	Hinter der Lieth	Christof
Dance Minis 5-7 Jahre	Mi	16:00	16:50	TVL-Gym	Lille
LT Hasen <b>AUF ANFRAGE</b>	Mi	16:00	18:30	TVL-Halle	Amelie/Antonia
LT Marienkäfer <b>AUF ANFRAGE</b>	Mi	16:00	18:30	TVL-Halle	Marietta
Junior Dance 7-10 Jahre	Mi	17:00	17:50	TVL-Gym	Lille
Volleyball 12-16 Jahre	Mi	17:00	18:20	Vizelinstraße	Mehdi
Kinderturnen 4-6 Jahre	Mi	17:10	18:10	Hinter der Lieth	Christof
Workout Schwerpunkt Rücken	Mi	18:00	19:00	Döhrnstraße	Sinah
Badminton Kids/Jgd.	Mi	18:30	20:00	Dörpsweg	Horst
SoftTennis	Mi	18:30	19:50	Hinter der Lieth	Christof
Reha Herz Übungsgruppe	Mi	18:30	19:20	TVL-Halle	Birgit
Reha Herz Trainingsgruppe	Mi	19:30	20:20	TVL-Halle	Birgit
Volleyball „Astrafische“	Mi	20:00	22:00	Hartsprung	Ulf
Volleyball 40+	Mi	20:00	22:00	Döhrnstraße	Mehdi
Qigong	Mi	20:00	21:30	TVL-Gym	Uschi



# Sportprogramm

Ab 02. KW 2022 (10.01.22)

Teilnahme nach 2G+ (für alle ab 16 J.) mit Nachweis!

TVL-Gym: max. 14 Pers. / TVL-Halle: max. 22 Pers.

Döhrnstraße + Hinter der Lieth: max. 25 Pers

Für alle Kurse ist eine Anmeldung beim Trainer oder im Büro erforderlich!

Reha Herz Übungsgruppe	Do	08:30	09:20	TVL-Halle	Kathi
Reha Orthopädie I	Do	09:00	09:50	TVL-Gym	Silke
<i>Reha Herz Trainingsgruppe voll !</i>	<i>Do</i>	<i>09:30</i>	<i>10:30</i>	<i>TVL-Halle</i>	<i>Kathi</i>
Reha Orthopädie II	Do	10:00	10:50	TVL-Gym	Silke
Reha Orthopädie III	Do	11:00	11:50	TVL-Gym	Silke
Turnen mit Geräten 3-6 Jahre	Do	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Tanja + Isi
Hallenfußball 5-6 Jahre	Do	16:00	17:00	Döhrnstraße	Christof
Leichtathletik 5-8 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	Do	16:00	16:50	TVL-Halle	Miriam
Leichtathletik 9-13 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	Do	16:20	17:30	TVL-Halle	Miriam
Badminton Kids Anfänger	Do	16:30	18:00	Hartsprung	Mike
Turnen mit Geräten ab 6 Jahre	Do	17:00	17:50	Hinter der Lieth	Tanja + Isi
Tischtennis Anfänger 8-13 J.	Do	17:00	18:00	Döhrnstraße	Insa/Katja/Frederic
Taekwondo Anfänger 7-13 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	Do	17:30	18:30	TVL-Halle	Hélène
Taekwondo Fortgeschr. 7-13 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	Do	17:30	19:00	TVL-Halle	Minette
Nordic Walking	Do	17:30	18:20	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Tischtennis Jgd. Fortg.	Do	18:00	19:00	Döhrnstraße	Insa/Katja/Frederic
Functional Fitness	Do	18:00	19:00	TVL-Gym	Michelle
Lauftreff	Do	19:00	20:00	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Functional Zirkel	Do	19:00	20:00	TVL-Gym	Michelle
Taekwondo Erwachsene	Do	19:00	20:30	TVL-Halle	Oli
Tischtennis	Do	19:00	22:00	Döhrnstraße	Sigi
Vinyasa Yoga	Do	20:00	21:30	TVL-Gym	Anke
LT Leoparden <i>AUF ANFRAGE</i>	Fr	14:30	16:00	TVL-Halle	Amelie
LT Chamäleons <i>AUF ANFRAGE</i>	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Charlotte/Nina
LT Hasen <i>AUF ANFRAGE</i>	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Amelie/Antonia
LT Marienkäfer <i>AUF ANFRAGE</i>	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Marietta
Hallenfußball 7-12 Jahre	Fr	16:00	17:30	Hartsprung	Christof
Badminton bis 12 Jahre	Fr	16:00	17:30	Döhrnstraße	Horst
Kung Fu 6-12 Jahre	Fr	16:00	16:50	TVL-Gym	Steve
Gerätturnen ab 8 J.	Fr	16:30	18:00	Vizelinstraße	Susi
Jazzdance Beginner 7-10 Jahre	Fr	17:00	17:50	TVL-Gym	Suse
LT Löwen <i>AUF ANFRAGE</i>	Fr	17:30	19:30	TVL-Halle	Luisa
Badminton ab 12 Jahre	Fr	17:30	19:00	Döhrnstraße	Horst
LT Hummeln/Haie <i>AUF ANFRAGE</i>	Fr	17:30	19:30	TVL-Halle	Hannah
Jazzdance Level 1 10-14 J.	Fr	18:00	18:50	TVL-Gym	Suse
Tischtennis Männer / Frauen	Fr	19:00	22:00	Döhrnstraße	Sigi
Modern Jazz Jgd./Erw.	Fr	19:00	19:50	TVL-Gym	Suse
Full Body Workout	Sa	10:00	10:50	TVL-Gym	Alex
Yoga	Sa	11:00	12:30	TVL-Gym	Verena/Anna
Zumba	Sa	11:00	12:00	TVL-Halle	Alex
TKD Kinder Formenorientiert <i>AUF ANFRAGE</i>	So	09:30	11:00	TVL-Gym	Minette
LT Faultiere <i>AUF ANFRAGE</i>	So	10:00	12:30	TVL-Halle	Franzi

Einige Kurse sind zusatzbeitragspflichtig, bitte Beitragsordnung unter [www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de) beachten !

**TV Lokstedt von 1892 e.V.**  
**Döhrntwiete 20**

**040-564870**

**[www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de)**  
**[info@tv-lokstedt.de](mailto:info@tv-lokstedt.de)**

**Öffnungszeiten Büro:** Mo 10:00-12:00 Uhr, Do 18:00-20:00 Uhr, Fr telefonisch 10:00-12:00 Uhr