

**Erwachsene Indoor mit Testpflicht \*: TVL-Gym max. 14 TN / TVL-Halle max. 22 TN / Döhrnstraße max. 25 TN**

**Keine Testpflicht für vollst. Geimpfte und Schüler! Für alle Kurse ist eine Anmeldung beim Trainer oder im Büro erforderlich!**

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



# Sportprogramm

Ab 44. KW 2021 (01.11.)

**Erwachsene Indoor mit Testpflicht \*: TVL-Gym max. 14 TN / TVL-Halle max. 22 TN / Döhrnstraße max. 25 TN**

**Keine Testpflicht für vollst. Geimpfte und Schüler! Für alle Kurse ist eine Anmeldung beim Trainer oder im Büro erforderlich!**

Reha Herz Übungsgruppe * Testpflicht	Do	08:30	09:20	TVL-Halle	Kathi
Reha Orthopädie I * Testpflicht	Do	09:00	09:50	TVL-Gym	Silke
Reha Herz Trainingsgruppe * Testpflicht voll !	Do	09:30	10:30	TVL-Halle	Kathi
Reha Orthopädie II * Testpflicht	Do	10:00	10:50	TVL-Gym	Silke
Reha Orthopädie III * Testpflicht	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. AUF ANFRAGE	Do	16:00	16:50	TVL-Halle	Miriam
Leichtathletik 9-13 J. AUF ANFRAGE	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. AUF ANFRAGE	Do	17:30	18:30	TVL-Halle	Hélène
Taekwondo Fortgeschr. 7-13 J. AUF ANFRAGE	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 * Testpflicht	Do	18:00	19:00	TVL-Gym	Michelle
Lauffreud	Do	19:00	20:00	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Functional Zirkel * Testpflicht	Do	19:00	20:00	TVL-Gym	Michelle
Taekwondo Erwachsene * Testpflicht	Do	19:00	20:30	TVL-Halle	Oli
Tischtennis * Testpflicht	Do	19:00	22:00	Döhrnstraße	Sigi
Yin Yoga * Testpflicht Neu ab 1.11.	Do	20:00	21:30	TVL-Gym	Anke
LT Leoparden AUF ANFRAGE	Fr	14:30	16:00	TVL-Halle	Amelie
LT Chamäleons AUF ANFRAGE	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Charlotte/Nina
LT Hasen AUF ANFRAGE	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Amelie/Antonia
LT Marienkäfer AUF ANFRAGE	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 Neu ab 5.11.	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 AUF ANFRAGE	Fr	17:30	19:30	TVL-Halle	Luisa
Badminton ab 12 Jahre	Fr	17:30	19:00	Döhrnstraße	Horst
LT Hummeln/Haie AUF ANFRAGE * Testpflicht Erw.	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 * Testpflicht	Fr	19:00	22:00	Döhrnstraße	Sigi
Modern Jazz Jgd./ Erw. * Testpflicht Erw.	Fr	19:00	19:50	TVL-Gym	Suse
BBRP * Testpflicht	Sa	10:00	10:50	TVL-Gym	Alex
Yoga * Testpflicht	Sa	11:00	12:30	TVL-Halle	Verena/Anna
Zumba * Testpflicht Erw.	Sa	11:00	12:00	TVL-Gym	Alex
LT Faultiere AUF ANFRAGE * Testpflicht Erw.	So	10:00	12:30	TVL-Halle	Franzi
TKD Kinder 7-13 Jahre AUF ANFRAGE	So	16:00	17:00	TVL-Halle	Minette
TKD Leistungsgruppe AUF ANFRAGE * Testpflicht	So	17:00	19:00	TVL-Halle	Minette

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