



Erwachsenenprogramm des TV Lokstedt von 1892 e.V.

Ballsport

Badminton	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Horst Gellersen	Erw./Jugendliche
SoftTennis	Mi	18:00	19:30	Hinter der Lieth	Christof Dellemann	
SoftTennis/Badminton	Sa	11:00	12:30	Döhrnstraße	Henri O./ Luna O.	f. d. ganze Familie
Tischtennis Frauen	Mo	19:30	22:00	TVL -Halle	S. Nachbaur	
Tischtennis Männer / Frauen	Mo	19:30	22:00	Döhrnstraße	S. Nachbaur	
Tischtennis Männer / Frauen	Do	18:30	22:00	Döhrnstraße	S. Nachbaur	
Volleyball Fortg./Spielsystem	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Bernard Kössler	auf Anfrage
Volleyball Einsteiger/Freizeit	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Nina Prechel	
Volleyball Freizeit & Spiel	Mi	20:00	22:00	Hartsprung	Ulf Bittner	auf Anfrage

Body + Mind

Faszien-Training	Di	18:30	20:00	Hinter der Lieth	Anja Stublej	
Pilates I	Di	19:00	20:10	TVL -Gym	Tanja Bielfeldt	
Pilates II	Di	20:10	21:40	TVL -Gym	Tanja Bielfeldt	
Qigong	Mi	20:00	21:30	TVL -Gym	U. Wegmann-Wett	
Dynamisches Yoga	Do	20:00	21:30	TVL -Gym	Andree Anhalt	
Yoga	Sa	11:00	12:20	TVL -Gym	Anna S. / Verena M.	

Fitness

BBRP	Mo	18:30	19:30	Döhrnstraße	C. Andresen-Gotthart	
BBRP	Mo	19:30	20:20	TVL-Gym	Alex Quenstedt	
BBRP	Mi	19:00	20:00	Döhrnstraße	Sinah Meier	Frauen
BBRP	Sa	10:00	10:50	TVL -Halle	Angelika Heath	
Body Workout	Mi	19:00	19:50	TVL-Gym	Paulina Ringe	
Complete Body Workout	Di	20:00	21:00	Döhrnstraße	Henry Thedens	
Crosstraining	Do	17:00	18:00	Döhrnstraße	Christof Dellemann	
Fit ins Wochenende	Fr	11:00	12:20	TVL-Gym	Alex Quenstedt	
FitnessMix+Entspannung	Mo	20:00	21:30	Hinter der Lieth	Paulina Ringe	
Fitness-Cocktail	Di	21:00	21:50	TVL-Halle	Janina Wald	
Funktional Fitness	Do	18:00	18:50	TVL -Gym	Michelle Bachmann	
Funktional Zirkel	Do	19:00	19:50	TVL -Gym	Michelle Bachmann	
Mama Fit/Baby mit Schwerpunkt Beckenboden/Rücken	Mo	09:00	09:50	TVL-Gym	Sarah Schöttge	
Mama Fit/Baby mit Pilates /Stretch	Mo	10:00	10:50	TVL-Gym	Sarah Schöttge	
Langhantel-Workout	Di	20:00	20:50	TVL-Halle	Janina Wald	
Step-Fit	Di	19:00	19:50	TVL -Halle	Silvia Büttner	
Workout	Mo	20:30	21:20	TVL-Gym	Alex Quenstedt	
ZUMBA® Fitness	Sa	12:30	14:00	TVL -Gym	Julian P.C. / Alex Q.	

Gesundheitssport

*alle Herzgruppen unter ärztlicher Aufsicht

Weitere Kurse Herz + Orthopädie auf Anfrage

Rehasport (ohne Verordnung)	Di	09:30	10:20	TVL-Gym	Janina Wald	
Bewegen statt schonen	Di	09:30	10:20	TVL-Gym	Janina Wald	
Rehasport Diabetes	Do	11:30	12:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	
Rehasport Herz *	Mi	18:30	19:30	TVL -Halle	Birgit Neyls	auf Anfrage
Rehasport Herz - Übungsgruppe*	Do	8:30	9:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	auf Anfrage
Rehasport Herz - Trainingsgruppe*	Do	10:30	11:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	auf Anfrage
Rehasport Orthopädie	Do	08:30	9:20	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Rehasport Orthopädie	Do	09:30	10:50	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Rücken Plus	Di	10:30	11:20	TVL -Gym	Janina Wald	
Workout Schwerpunkt Rücken	Mi	18:00	19:00	Döhrnstraße	Sinah Meier	

Gymnastik

Funktionsgymnastik 50plus	Mo	14:30	15:20	TVL-Halle	U. Wegmann-Wett	Frauen voll!
Funktionsgymnastik und Fitness	Di	18:00	18:50	TVL-Halle	Silvia Büttner	Frauen
Fitness-Funktionsgymnastik	Mi	9:30	10:20	TVL -Halle	Regina Ziegler	voll!
Fit und aktiv 50plus	Mi	10:30	12:00	TVL -Gym	Christof Dellemann	
Fit 50plus	Mi	20:30	21:30	TVL -Halle	Birgit Neyls	

Taekwondo

Anfänger u. Fortgeschrittene	Mo	18:30	19:20	TVL -Gym	Jens Beckmann	
Anfänger u. Fortgeschrittene	Di	18:30	20:00	Döhrnstraße	Jens Beckmann	
Anfänger u. Fortgeschrittene	Do	19:00	20:30	TVL -Halle	Karen Heimann	
Anfänger u. Fortgeschrittene	Sa	16:30	18:00	TVL -Gym	Özkan Eroglu	Für jede Altersgruppe

Tanz

DanceWork Latin/Jazz	Di	21:00	22:00	Döhrnstraße	Henry Thedens	
Salsa Fitness	Mi	18:00	18:50	TVL-Gym	Paulina Ringe	Erwachsene ab 14 J.
Jazz Dance	Fr	19:00	19:50	TVL -Gym	Susanne Walter	

Trend- und Kampfsport

Kung Fu	Sa	14:00	15:30	TVL-Gym	Tim Gerken	Erwachsene ab 13 J.
---------	----	-------	-------	---------	------------	---------------------

Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg, Telefon: 56 48 70,

Büroöffnungszeiten:

Montag 10:00-12:00 Uhr, Donnerstag 18:00-20:00 Uhr, Freitag (nur tel. Auskunft) 10:00-12:00 Uhr

Turnverein Lokstedt v. 1892 e.V.		
Döhrntwiete 20 22529 Hamburg		
Tel: 56 48 70 Fax: 040- 54 88 05 64 www.tv-lokstedt.de E-Mail: info@tv-lokstedt.de		
		
Gebühren und Beiträge gültig ab 01.05.2019		
Aufnahmegebühren (einmalig)	EUR	
Erwachsene	20,00	
Ehepaare, Familien und Eltern/Kind (nur bei gleichzeitigem Eintritt)	24,00	
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	10,00	
Antragsteller mit Ermäßigungsanspruch *	10,00	
<i>Neben der Aufnahmegebühr werden die Kosten für die Erteilung notwendiger Teilnehmerschein (Passgebühren) der Sportfachverbände erhoben.</i>		
Grundbeiträge	Monatlich	Halbjahres- Beitrag
Erwachsene	17,00	102,00
Ehepaare	29,00	174,00
Familienbeitrag Ehepaare mit max. 2 Kindern bis 18 Jahre jedes weitere Kind unter 18 Jahre	35,00 6,00	210,00 36,00
1 Erwachsener + 1 Kind	23,00	138,00
Passiv- / Förderbeitrag	7,00	42,00
Eltern/Kind Beitrag (ohne Nutzung anderer Angebote)	12,00	72,00
Schüler, Studenten, Auszubildende über 18 Jahre *	11,00	66,00
Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger über 18 Jahre *	11,00	66,00
* <i>Ermäßigungen können nur gewährt werden, wenn dem Antrag ein gültiger Nachweis beiliegt, der nach Ablauf unaufgefordert zu aktualisieren ist; Ermäßigungen werden nicht rückwirkend gewährt.</i>		
Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre	10,00	60,00
Geschwisterkinder unter 18 Jahre	6,00	36,00
Zusatzbeiträge je Mitglied	Monatlich	Halbjahres- Beitrag
Mitglieder mit Ermäßigungsanspruch* zahlen 50%		
Badminton/SoftTennis Kinder/Jugendliche	4,00	24,00
Badminton/SoftTennis Erwachsene	8,00	48,00
Taekwondo Kinder/Jugendliche	8,00	48,00
Taekwondo Erwachsene	12,00	72,00
Tischtennis	2,00	12,00
Volleyball	4,00	24,00
Yoga Erwachsene	6,00	36,00
Kindertanz, Kinderturnen mit psychomotorischen Inhalten	4,00	24,00
Gerät-/Bodenturnen	4,00	24,00
Ballett	10,00	60,00
Leistungsturnen	20,00	120,00
Rehasport Diabetes, Orthopädie, Bewegen statt schonen (Berechtigt zur Teilnahme an einer Stunde pro Woche)	6,00	36,00
Rehasport Herz mit ärztlicher Aufsicht	12,00	72,00