



## 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 <b>NEU!</b>	Mi	20:00	22:00	Döhrnstraße	Mehdi Akhiani	
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 ohne Vorkenntnisse	Di	19:00	20:10	TVL -Gym	Tanja Bielfeldt	
Pilates mit Vorkenntnissen	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 - Level 2	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	Veronika Gorobinskaya	ab 5.2. 14-tägig*
Complete Body Workout	Di	20:00	21:00	Döhrnstraße	Henry Thedens	
Crosstraining 40+	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	Dadmehr Nickkhoo	
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	Mo	09:00	09:50	TVL-Gym	Sarah Schöttge	Beckenboden/Rücken
Mama Fit - Baby mit	Mo	10:00	10:50	TVL-Gym	Sarah Schöttge	Pilates / Stretch
Langhantel + Stretching	Fr	20:00	21:20	TVL-Halle	Dadmehr Nickkhoo	
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	13:50	TVL -Gym	Alex Q. / Eirini T.	

### Outdoor-Fitness

Nordic Walking	Mo	17:30	18:20	TVL-Eingang	Miriam Göting	
Lauffreff	Mo	18:30	19:20	TVL-Eingang	Miriam Göting	Fortgeschr. ab 16 J.

### Gesundheitssport Weitere Kurse Herz + Orthopädie auf Anfrage

Bewegen statt schonen	Di	09:30	10:20	TVL-Gym	z.Zt. Sarah Schöttge	Reha o. Verordnung
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

\*alle Herzgruppen unter ärztlicher Aufsicht

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	z.Zt. Sarah Schöttge	
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	

### 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	

### Trend- und Kampfsport

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

### Tanz

DanceWork Latin/Jazz	Di	21:00	22:00	Döhrnstraße	Henry Thedens	
Salsa Fitness	Mi	18:00	18:50	TVL-Gym	Veronika Gorobinskaya	ab 5.2. 14-tägig*
Jazz Dance	Fr	19:00	19:50	TVL -Gym	Susanne Walter	

\*siehe [www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de)