



## Kinder- und Jugendprogramm des TV Lokstedt von 1892 e.V.

Stand: 13.09.2017

### Ballsport

Badminton	Jugendliche	Mi	18:30	20:00	Dörpsweg	Horst Gellersen
Badminton	Kids ab 6	Fr	16:00	17:30	Döhrnstraße	Horst Gellersen
Badminton	Kids+Jugendl.ab10	Fr	17:30	19:00	Döhrnstraße	Horst Gellersen
Bewegen & Begegnen	Kids/Jgd./Erw.	Sa	16:30	18:30	Döhrnstraße	Gülfidan Sisko
Hallenfußball	5 - 7 Jahre	Do	16:00	17:00	Döhrnstraße	Christof Dellemann
Hallenfußball	8 -12 Jahre	Fr	16:00	17:30	Hartsprung	Christof Dellemann
Hockey					Verschiedene Trainingszeiten /-orte	
Die Trainingszeiten und -orte für Hockey entnehmen Sie bitte unserer Homepage <a href="http://www.tv-lokstedt.de">www.tv-lokstedt.de</a>						

### Eltern/Kind

Eltern/Kind Turnen	0 - 3 Jahre	Mo	09:30	10:30	Döhrntwiete	Tanja Bielfeldt
Zwergenturnen <b>auf Anfrage!</b>	0 - 4 Jahre	Mo	15:30	16:30	Döhrntwiete	Tanja Bielfeldt
Eltern/Kind Turnen	1 - 3 Jahre	Mi	17:00	18:00	Vizelinstraße	Christof Dellemann

### Gerätturnen

Turnen mit Geräten	3 - 6 Jahre	Do	16:00	17:00	Hartsprung	Tanja Bielfeldt
Turnen mit Geräten <b>auf Anfrage!</b>	ab 6 Jahre	Do	17:00	18:00	Hartsprung	Tanja Bielfeldt
Gerätturnen für Mädchen <b>auf Anfrage!</b>	Mädchen ab 5 J.	Fr	16:30	18:00	Vizelinstraße	Susanne Zobler

### Leistungsturnen

Leistungsturnen (Anfänger)	AK5 / AK6	Mi	14:30	15:30	Döhrntwiete	Hannah Zink Luisa Sienknecht
Leistungsturnen (1.Gruppe)	AK7/8 / AK9 / AK10	Mi	15:00	16:35	Döhrntwiete	H. Zink / F. Böwer L. Sienknecht
Leistungsturnen (2.Gruppe)	AK11 / AK12	Mi	15:50	17:25	Döhrntwiete	H. Zink/S. Heckenberger/ F. Böwer
Leistungsturnen (3.Gruppe)	AK12 / AK16	Mi	16:40	18:30	Döhrntwiete	Hannah Zink Franzi Böwer
Leistungsturnen (Anfänger)	AK5 / AK6	Fr	14:30	16:00	Döhrntwiete	Hannah Zink Luisa Sienknecht
Leistungsturnen (1.Gruppe)	AK7/8 / AK9 / AK10	Fr	15:30	17:45	Döhrntwiete	H. Zink / F. Böwer L. Sienknecht
Leistungsturnen (2.Gruppe)	AK11 / AK12	Fr	16:45	19:15	Döhrntwiete	H. Zink/S. Heckenberger/ F. Böwer
Leistungsturnen (3.Gruppe)	AK12 / AK16	Fr	18:30	20:45	Döhrntwiete	Hannah Zink Franzi Böwer

### Taekwondo Anfragen bitte an: [info@tv-lokstedt.de](mailto:info@tv-lokstedt.de) oder [minette.strand@tv-lokstedt.de](mailto:minette.strand@tv-lokstedt.de)

Anfänger u. Fortg. <b>auf Anfrage!</b>	5 - 13 Jahre	Mo	17:30	18:30	Döhrntwiete	M. Strand/M. Richert
Anfänger u. Fortg. <b>auf Anfrage!</b>	5 - 13 Jahre	Di	17:30	18:30	Döhrnstraße	M. Strand/M. Richert
Fortgeschrittene <b>auf Anfrage!</b>	5 - 13 Jahre	Do	17:30	19:00	Döhrntwiete	Minette Strand
Anfänger u. Fortgeschrittene	Jugendliche ab 14J.	Do	19:00	20:30	Döhrntwiete	Amelie Storch

### Tanz

Ballett - Anfänger	4 - 6 Jahre	Di	15:00	16:00	Döhrntwiete	Volodymyr Protsenko
Ballett - Fortgeschrittene	6 - 8 Jahre	Di	16:00	17:00	Döhrntwiete	Volodymyr Protsenko
Ballett - Fortgeschrittene	8 - 12 Jahre	Di	17:00	18:00	Döhrntwiete	Volodymyr Protsenko
Jazzdance + Improvisation	7 - 9 Jahre	Mi	16:00	17:00	Aula Döhrnstraße	Judith Burmester
Jazz, Hip-Hop, Improvisation	10 - 13 Jahre	Mi	17:00	18:00	Aula Döhrnstraße	Judith Burmester

### Turnen

Kinderturnen	4 - 6 Jahre	Mi	17:00	18:00	Vizelinstraße	Christof Dellemann
Turnen im Abenteuerland	3 - 5 Jahre	Mo	16:30	17:30	Döhrntwiete	Tanja Bielfeldt
Turnen mit Pfiff	5 - 7 Jahre	Mo	16:00	17:00	Döhrnstraße	Lisa Willamowski
Turnen mit Pfiff <b>auf Anfrage!</b>	8 - 12 Jahre	Mo	17:00	18:30	Döhrnstraße	Lisa Willamowski
psychomotorisches Turnen	3 - 6 Jahre	Do	15:00	16:15	Döhrntwiete	Susanne Zobler
psychomotorisches Turnen <b>auf Anfrage!</b>	3 - 6 Jahre	Do	16:15	17:30	Döhrntwiete	Susanne Zobler

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

Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg, Telefon: 56 48 70, Mo und Do von 10:00-12:00 Uhr, Fr 10:00-12:00 Uhr tel. Auskunft



## Erwachsenenprogramm des TV Lokstedt von 1892 e.V.

Stand: 13.09.2017

### Badminton

Badminton	Erw./Jugendliche	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Horst Gellersen
-----------	------------------	----	-------	-------	--------------	-----------------

### Ballsport

Ballsport 50plus	Erwachsene	Mi	18:00	19:00	Vizelinstraße	Christof Dellemann
Bewegen & Begegnen	Kids/Jgdl./Erw.	Sa	16:30	18:30	Döhrnstraße	Gülfidan Sisko
Indiaca	Erw./Jugendliche	Mo	20:00	21:00	Corveystraße	Regina Ziegler
Prellball 50plus	Erwachsene	Do	18:00	18:30	Döhrnstraße	Christof Dellemann

### Body + Mind

Faszien-Training	Erwachsene	Di	18:30	20:00	Brehmweg (Halle 4)	Anja Stubley
Pilates Fortgeschrittene	Erwachsene	Di	20:00	21:30	Döhrntwiete	Tanja Bielfeldt
Pilates Basic Anf.+ Fortg.	Erwachsene	Do	20:30	22:00	Döhrntwiete	Tanja Bielfeldt
Qigong	Erwachsene	Mi	20:00	21:30	Döhrnstraße	U. Wegmann-Wett
Yoga	Erwachsene	Sa	11:00	12:30	Döhrntwiete	Anna Schröder Katharina Hölters

### Fitness

<b>BauchBeineRückenPo</b>	Erwachsene	Mo	18:30	19:30	Döhrnstraße	Anja Stubley
<b>BauchBeineRückenPo</b>	Frauen	Mi	19:00	20:00	Döhrnstraße	Sinah Meier
<b>BauchBeineRückenPo</b>	Erwachsene	Sa	10:00	11:00	Döhrntwiete	Angelika Heath
Complete Body Workout	Erwachsene	Di	20:00	21:00	Döhrnstraße	Henry Thedens
Crosstraining	Erwachsene	Do	17:00	18:00	Döhrnstraße	Christof Dellemann
Fit ins Wochenende	Erwachsene	Fr	10:30	11:30	Döhrntwiete	Kathi Trabert
FitnessMix+Entspannung	Erwachsene	Mo	18:30	20:00	Brehmweg (Halle 4)	C. Andresen-Gotthart
Step-Fit	Erwachsene	Di	19:00	20:00	Döhrntwiete	Tanja Bielfeldt
<b>ZUMBA® Fitness NEU ab 09.09.</b>	Erwachsene	<b>Sa</b>	<b>12:30</b>	<b>14:00</b>	<b>Döhrntwiete</b>	Silvia Steinfurth

### Gesundheitssport

Diabetes - Sport	Erwachsene	Do	11:00	12:30	Döhrntwiete	Kathrin Eylmann
Gutes für den Rücken	Erwachsene	Mi	18:00	19:00	Döhrnstraße	Sinah Meier
Herzsport - Übungsgruppe* <b>voll!</b>	Erwachsene	Mi	18:30	19:30	Döhrntwiete	Birgit Neyls
Herzsport - Trainingsgruppe* <b>voll!</b>	Erwachsene	Mi	19:30	20:30	Döhrntwiete	Birgit Neyls
Herzsport - Übungsgruppe* <b>voll!</b>	Erwachsene	Do	9:00	10:00	Döhrntwiete	Kathrin Eylmann
Herzsport - Trainingsgruppe* <b>voll!</b>	Erwachsene	Do	10:00	11:00	Döhrntwiete	Kathrin Eylmann
Rehasport Orthopädie <b>auf Anfrage</b>	Erwachsene	Mi	8:30	9:20	Döhrntwiete	Kathi Trabert
Rehasport Orthopädie <b>auf Anfrage</b>	Erwachsene	Fr	11:30	12:30	Döhrntwiete	Kathi Trabert
Rehasport Orthopädie <b>auf Anfrage</b>	Erwachsene	Fr	12:30	13:30	Döhrntwiete	Kathi Trabert
Sport pro Gesundheit 50plus	Frauen	Mi	10:30	11:20	Döhrntwiete	Christof Dellemann
Sport pro Gesundheit 50plus	Erwachsene	Mi	11:30	12:20	Döhrntwiete	Christof Dellemann

\*alle Herzgruppen unter ärztlicher Aufsicht

### Gymnastik

Funktionsgymnastik 50plus	Frauen	Mo	14:30	15:30	Döhrntwiete	U. Wegmann-Wett
Funktionsgym. und Fitness	Frauen	Di	18:00	19:00	Döhrntwiete	Mareike Gripp
Fitness-Funktionsgymnastik Schwerpunkt Beckenboden	Frauen	Mi	9:30	10:20	Döhrntwiete	Regina Ziegler
Fit 50plus	Erwachsene	Mi	20:30	21:30	Döhrntwiete	Birgit Neyls
SeniorFit	Erwachsene	Do	12:30	14:00	Döhrntwiete	N. N.

### Taekwondo

Anfänger u. Fortgeschrittene	Erwachsene	Mo	18:30	19:30	Döhrntwiete	Kai Herrmann
Anfänger u. Fortgeschrittene	Erwachsene	Di	18:30	20:00	Döhrnstraße	Karen Heimann
Anfänger u. Fortgeschrittene	Erwachsene	Do	19:00	20:30	Döhrntwiete	Amelie Storch
Freies Training		So	17:00	19:00	Döhrntwiete	

### Tanz

DanceWork Latin/Jazz	Erwachsene	Di	21:00	22:00	Döhrnstraße	Henry Thedens
----------------------	------------	----	-------	-------	-------------	---------------

### Tischtennis

Tischtennis	Frauen	Mo	19:30	22:00	Döhrntwiete	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

Volleyball	Fortg./Spielsystem	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Bernard Kössler
Volleyball <b>voll!</b>	Freizeit & Spiel	Mi	20:00	22:00	Hartsprung	Ulf Bittner

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

Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg, Telefon: 56 48 70, Mo und Do von 10:00-12:00 Uhr, Fr 10:00-12:00 Uhr tel. Auskunft