



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

Stand: 27.11.2017

### 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 [www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de)

### 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 14 J.	Do	19:00	20:30	Döhrntwiete	Amelie Storch
Anfänger u. Fortgeschrittene	Für jede Altersgruppe	Sa	16:30	18:00	Döhrntwiete	Özkan Eroglu

### 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	Gesa Pagelsen
Jazz, Hip-Hop, Improvisation	10 - 13 Jahre	Mi	17:00	18:00	Aula Döhrnstraße	Gesa Pagelsen

### 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 <b>auf Anfrage!</b>	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
<b>auf Anfrage!</b> psychomotorisches Turnen	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: 27.11.2017

### Badminton

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

### Ballsport

#### **SoftTennis NEU!**

Erwachsene Mi 18:00 19:00 Vizelinstraße Christof Dellemann  
 Bewegen & Begegnen Kids/Jugd./Erw. Sa 16:30 18:30 Döhrnstraße Gülfidan Sisko  
 Indiacas 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  
 Judith Bauer

### Fitness

BauchBeineRückenPo Erwachsene Mo 18:30 19:30 Döhrnstraße Anja Stubley  
 BauchBeineRückenPo Frauen Mi 19:00 20:00 Döhrnstraße Sinah Meier  
 BauchBeineRückenPo 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) Darryn Grogan  
 Step-Fit Erwachsene Di 19:00 20:00 Döhrntwiete Tanja Bielfeldt  
 ZUMBA® Fitness Erwachsene Sa 12:30 14:00 Döhrntwiete 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\* **voll!** Erwachsene Mi 18:30 19:30 Döhrntwiete Birgit Neyls  
 Herzsport - Trainingsgruppe\* **voll!** Erwachsene Mi 19:30 20:30 Döhrntwiete Birgit Neyls  
 Herzsport - Übungsgruppe\* **voll!** Erwachsene Do 9:00 10:00 Döhrntwiete Kathrin Eylmann  
 Herzsport - Trainingsgruppe\* **voll!** Erwachsene Do 10:00 11:00 Döhrntwiete Kathrin Eylmann  
 Rehasport Orthopädie **auf Anfrage** Erwachsene Mi 8:30 9:20 Döhrntwiete Kathi Trabert  
 Rehasport Orthopädie **auf Anfrage** Erwachsene Fr 11:30 12:30 Döhrntwiete Kathi Trabert  
 Rehasport Orthopädie **auf Anfrage** Erwachsene Fr 12:30 13:30 Döhrntwiete Kathi Trabert  
 Sport pro Gesundheit 50plus Frauen Mi **11:00 12:00** Döhrntwiete Christof Dellemann  
 Sport pro Gesundheit 50plus Erwachsene Mi **11:00 12:00** 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  
 Anfänger u. Fortgeschrittene Für jede Altersgruppe Sa 16:30 18:00 Döhrntwiete Özkan Eroglu  
 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 **voll!** 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