

Ballsport

| | | | | | | |
|--|----------------------|----|-------|-------|------------------|---------------------|
| Badminton | Erw./Jugendliche | Mo | 20:00 | 22:00 | Corveystraße | Horst Gellersen |
| SoftTennis NEU! | Erwachsene | Mi | 18:00 | 19:30 | Hinter der Lieth | Christof Dellemann |
| SoftTennis f. d. ganze Familie NEU! | 5-95 J. | Sa | 11:00 | 12:20 | Döhrnstraße | Chris D. / Darryn G |
| Bewegen & Begegnen | Kids/Jgdl./Erw. | Sa | 16:30 | 18:30 | Döhrnstraße | Gülfidan Sisko |
| Freizeit-Hallenfußball NEU! | Jugend. ab 16 J/Erw. | Mi | 20:00 | 21:50 | Döhrnstraße | Paul Robrecht |
| Prellball 50plus | Erwachsene | Do | 18:00 | 18:30 | Döhrnstraße | Christof Dellemann |

Body + Mind

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|----|-------|-------|------------------|-----------------------------------|
| Faszien-Training | Erwachsene | Di | 18:30 | 20:00 | Hinter der Lieth | Anja Stubley |
| Pilates Basic I NEU! | Erwachsene | Di | 19:00 | 20:10 | TVL -Gym | Tanja Bielfeldt |
| Pilates Basic II NEU! | Erwachsene | Di | 20:10 | 21:30 | TVL -Gym | Tanja Bielfeldt |
| Qigong | Erwachsene | Mi | 20:00 | 21:30 | TVL -Gym | U. Wegmann-Wett |
| Yoga | Erwachsene | Sa | 11:00 | 12:20 | TVL -Gym | Anna Schröder Verena Markowski |

Fitness

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|----|-------|-------|------------------|--|
| BauchBeineRückenPo | Erwachsene | Mo | 18:30 | 19:30 | Döhrnstraße | Claudia Andresen- Göthart |
| BauchBeineRückenPo | Frauen | Mi | 19:00 | 20:00 | Döhrnstraße | Sinah Meier |
| BauchBeineRückenPo | Erwachsene | Sa | 10:00 | 10:50 | TVL -Gym | 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 | 11:20 | TVL -Gym | Kathi Trabert |
| FitnessMix+Entspannung | Erwachsene | Mo | 20:00 | 21:30 | Hinter der Lieth | Darryn Grogan |
| Funktional Fitness NEU! | Erwachsene | Do | 18:00 | 18:50 | TVL -Gym | Darryn Grogan |
| Funktional Zirkel NEU! | Erwachsene | Do | 19:00 | 19:50 | TVL -Gym | Darryn Grogan |
| Step-Fit | Erwachsene | Di | 19:00 | 19:50 | TVL -Halle | Britt Worofsky |
| RückenFit u.Entspannung NEU! | Erwachsene | Do | 9:30 | 10:50 | TVL -Gym | Silke Hänsel Silvia Steinfurth / Nina Enghusen |
| ZUMBA® Fitness | Erwachsene | Sa | 12:30 | 14:00 | TVL -Gym | |

Gesundheitssport

| | | | | | | |
|---|------------|----|--------------|--------------|-------------|--------------------|
| Diabetes - Sport | Erwachsene | Do | 11:00 | 12:30 | TVL -Halle | Kathrin Eylmann |
| Gutes für den Rücken | Erwachsene | Mi | 18:00 | 19:00 | Döhrnstraße | Sinah Meier |
| Herzsport - Übungsgruppe* voll! | Erwachsene | Mi | 18:30 | 19:30 | TVL -Halle | Birgit Neyls |
| Herzsport - Trainingsgruppe* voll! | Erwachsene | Mi | 19:30 | 20:30 | TVL -Halle | Birgit Neyls |
| Herzsport - Übungsgruppe* voll! | Erwachsene | Do | 9:00 | 10:00 | TVL -Halle | Kathrin Eylmann |
| Herzsport - Trainingsgruppe* voll! | Erwachsene | Do | 10:00 | 11:00 | TVL -Halle | Kathrin Eylmann |
| Lungensport NEU! | Erwachsene | Do | 11:00 | 11:50 | TVL -Gym | Silke Hänsel |
| Rehasport Orthopädie voll! | Erwachsene | Mi | 8:30 | 9:20 | TVL -Gym | Kathi Trabert |
| Rehasport Orthopädie NEU! | Erwachsene | Do | 12:00 | 12:50 | TVL -Gym | Kathi Trabert |
| Rehasport Orthopädie voll! | Erwachsene | Fr | 11:30 | 12:20 | TVL -Gym | Kathi Trabert |
| Rehasport Orthopädie auf Anfrage | Erwachsene | Fr | 12:30 | 13:30 | TVL -Gym | Kathi Trabert |
| Sport pro Gesundheit 50plus | Frauen | Mi | 11:00 | 12:00 | TVL -Gym | Christof Dellemann |
| Sport pro Gesundheit 50plus | Erwachsene | Mi | 11:00 | 12:00 | TVL -Gym | Christof Dellemann |

*alle Herzgruppen unter ärztlicher Aufsicht

Gymnastik

| | | | | | | |
|---|------------|----|-------|-------|-------------------|-----------------|
| Funktionsgymnastik 50plus | Frauen | Mo | 14:30 | 15:20 | Döhrntwiete-Halle | U. Wegmann-Wett |
| Funktionsgym. und Fitness | Frauen | Di | 18:00 | 18:50 | Döhrntwiete-Halle | Britt Worofsky |
| Fitness-Funktionsgymnastik Schwerpunkt Beckenboden | Frauen | Mi | 9:30 | 10:20 | TVL -Halle | Regina Ziegler |
| Fit 50plus | Erwachsene | Mi | 20:30 | 21:30 | TVL -Halle | Birgit Neyls |
| Soft-Gym NEU! | Erwachsene | Fr | 9:30 | 10:20 | TVL -Gym | Kathi Trabert |

Taekwondo

| | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------|----|-------|-------|-------------|----------------|
| Anfänger u. Fortgeschrittene | Erwachsene | Mo | 18:30 | 19:20 | TVL -Gym | Minette Strand |
| Anfänger u. Fortgeschrittene | Erwachsene | Di | 18:30 | 20:00 | Döhrnstraße | Karen Heimann |
| Anfänger u. Fortgeschrittene | Erwachsene | Do | 19:00 | 20:30 | TVL -Halle | Karen Heimann |
| Anfänger u. Fortgeschrittene | Für jede Altersgruppe | Sa | 16:30 | 18:00 | TVL -Gym | Özkan Eroglu |
| Freies Training | | So | 17:00 | 19:00 | TVL -Halle | |

Tanz

| | | | | | | |
|--------------------------|---------------------|----|-------|-------|-------------|---------------|
| DanceWork Latin/Jazz | Erwachsene | Di | 21:00 | 22:00 | Döhrnstraße | Henry Thedens |
| Jazz Dance NEU! | Jugendl ab 14 u Erw | Fr | 18:00 | 19:20 | TVL -Gym | Gesa Pagelsen |
| Modern Dance NEU! | Erwachsene | Fr | 19:30 | 21:00 | TVL -Gym | Gesa Pagelsen |

Tischtennis

| | | | | | | |
|-------------|-----------------|----|-------|-------|-------------|-------------|
| 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

| | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------|----|-------|-------|--------------|-----------------|
| Volleyball | Fortg./Spielsystem | Mo | 20:00 | 22:00 | Corveystraße | Bernard Kössler |
| Volleyball NEU! | Einsteiger/FreizeitspielerInnen | Mo | 20:00 | 22:00 | Corveystraße | Nina Prechel |
| Volleyball voll! | Freizeit & Spiel | Mi | 20:00 | 22:00 | Hartsprung | Ulf Bittner |

www.tv-lokstedt.de 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

| 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 01.10.2017 | | |
| 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 Teilnehmerausweise (Passgebühren) der Sportfachverbände erhoben.</i> | | |
| Grundbeiträge | Monatlich | Halbjahresbeitrag |
| Erwachsene | 16,00 | 96,00 |
| Ehepaare | 27,00 | 162,00 |
| Familienbeitrag (Ehepaare mit max. 2 Kindern bis 18 J.; jedes weitere Kind unter 18 J.) | 33,00 3,00 | 198,00 18,00 |
| Passiv- / Förderbeitrag | 5,00 | 30,00 |
| Eltern/Kind Beitrag (ohne Nutzung anderer Angebote) | 12,00 | 72,00 |
| Schüler, Studenten, Auszubildende * | 10,00 | 60,00 |
| Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger über 18 Jahre * | 9,50 | 57,00 |
| * <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 |
| Ab dem ersten Geschwisterkind unter 18 Jahre 50% des Grundbeitrages | 5,00 | 30,00 |
| Zusatzbeiträge je Mitglied | Monatlich | Halbjahresbeitrag |
| Badminton Erwachsene | 6,00 | 36,00 |
| Badminton Kinder/Jugendliche | 3,00 | 18,00 |
| Ballett | 10,00 | 60,00 |
| Hockey | 8,00 | 48,00 |
| Kindertanz | 4,00 | 24,00 |
| Kinderturnen mit psychomotorischen Inhalten | 4,00 | 24,00 |
| Leistungsturnen | 10,00 | 60,00 |
| Rehasport Diabetes | 12,00 | 72,00 |
| Rehasport Herz mit ärztlicher Aufsicht | 12,00 | 72,00 |
| Rehasport Lunge | 6,00 | 36,00 |
| Rehasport Orthopädie <i>(Berechtigt zur Teilnahme an einer Stunde pro Woche)</i> | 6,00 | 36,00 |
| Taekwondo Kinder/Jugendliche | 8,00 | 48,00 |
| Taekwondo Erwachsene | 10,00 | 60,00 |
| Yoga | 6,00 | 36,00 |