



Erwachsenenprogramm des TV Lokstedt von 1892 e.V.

Stand: 01.09.2018

Ballsport

Badminton	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Horst Gellersen	Erw./Jugendliche
SoftTennis	Mi	18:00	19:30	Hinter der Lieth	Christof Dellemann	
Prellball 50plus	Do	18:00	18:30	Döhrnstraße	Christof Dellemann	
SoftTennis / Badminton / Tischtennis	Sa	11:00	12:30	Döhrnstraße	Chris D./ Lilli G./ Insa M.	f. d. ganze Familie

NEU!

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.	

NEU!

Fitness

BauchBeineRückenPo	Mo	18:30	19:30	Döhrnstraße	C. Andresen-Gotthart	
BauchBeineRückenPo	Mo	19:30	20:20	TVL-Gym	Alex Quenstedt	ab 10.09.18
BauchBeineRückenPo	Mi	19:00	20:00	Döhrnstraße	Sinah Meier	Frauen
BauchBeineRückenPo	Sa	10:00	10:50	TVL -Halle	Angelika Heath	
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	ab 05.10.18
FitnessMix+Entspannung	Mo	20:00	21:30	Hinter der Lieth	Darryn Grogan	
Funktional Fitness	Do	18:00	18:50	TVL -Gym	Darryn Grogan	
Funktional Zirkel	Do	19:00	19:50	TVL -Gym	Darryn Grogan	
Step-Fit	Di	19:00	19:50	TVL -Halle	Britt Worofsky	
Workout	Mo	20:30	21:20	TVL-Gym	Alex Quenstedt	ab 10.09.18

NEU!

Gesundheitssport *alle Herzgruppen unter ärztlicher Aufsicht

ZUMBA® Fitness	Sa	12:30	14:00	TVL -Gym	Nina E. / Alex Q.	
Diabetes - Sport	Do	11:30	12:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	
Gutes für den Rücken	Mi	18:00	19:00	Döhrnstraße	Sinah Meier	
Herzsport - Übungsgruppe*	Mi	18:30	19:30	TVL -Halle	Birgit Neyls	auf Anfrage
Herzsport - Trainingsgruppe*	Mi	19:30	20:30	TVL -Halle	Birgit Neyls	auf Anfrage
Herzsport - Übungsgruppe*	Do	8:30	9:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	auf Anfrage
Herzsport - Übungsgruppe*	Do	9:30	10:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	auf Anfrage
Herzsport - Trainingsgruppe* NEU!	Do	10:30	11:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	auf Anfrage
Rehasport	Do	08:30	9:20	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Rehasport	Do	09:30	10:50	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Schwerpunkt Rücken + Entspannung	Do	11:00	11:50	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Rehasport	Do	11:00	11:50	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Sport pro Gesundheit 50plus	Mi	10:30	12:00	TVL -Gym	Christof Dellemann	

Gymnastik

Funktionsgymnastik 50plus	Mo	14:30	15:20	TVL-Halle	U. Wegmann-Wett	Frauen
Funktionsgym. und Fitness	Di	18:00	18:50	TVL-Halle	Britt Worofsky	Frauen
Fitness-Funktionsgymnastik Schwerpunkt Beckenboden	Mi	9:30	10:20	TVL -Halle	Regina Ziegler	Frauen
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
Freies Training	So	17:00	19:00	TVL -Halle		

Tanz

DanceWork Latin/Jazz	Di	21:00	22:00	Döhrnstraße	Henry Thedens	
Modern/Jazz	Fr	18:00	19:20	TVL -Gym	Britt Worofsky	Jgdl. ab 14 J. / Erw.

Tischtennis

Tischtennis	Mo	19:30	22:00	TVL -Halle	S. Nachbaur	Frauen
Tischtennis	Mo	19:30	22:00	Döhrnstraße	S. Nachbaur	Männer / Frauen
Tischtennis	Do	18:30	22:00	Döhrnstraße	S. Nachbaur	Männer / Frauen

Volleyball

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

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 01.07.2018
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 Ab 01.07.18	Halbjahres- Beitrag
Erwachsene	17,00	102,00
Ehepaare	29,00	174,00
Familienbeitrag (Ehepaare mit max. 2 Kindern bis 18 J.; jedes weitere Kind unter 18 J.)	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 *	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
Ab dem ersten Geschwisterkind unter 18 Jahre 50% des Grundbeitrages	6,00	36,00
Zusatzbeiträge je Mitglied	Monatlich	Halbjahres- Beitrag
Badminton Erwachsene	6,00	36,00
Badminton Kinder/Jugendliche	3,00	18,00
Ballett, Leistungsturnen	10,00	60,00
Hockey	8,00	48,00
Kindertanz, Yoga für Kinder, Kinderturnen mit psychomotorischen Inhalten	4,00	24,00
Rehasport Diabetes, Lunge, Orthopädie (Berechtigt zur Teilnahme an einer Stunde pro Woche)	6,00	36,00
Rehasport Herz mit ärztlicher Aufsicht	12,00	72,00
Taekwondo Kinder/Jugendliche	8,00	48,00
Taekwondo Erwachsene	10,00	60,00
Yoga	6,00	36,00