



Erwachsenenprogramm des TV Lokstedt von 1892 e.V.

Stand: 01.12.2018

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

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.	

Fitness

BBRP	Mo	18:30	19:30	Döhrnstraße	C. Andresen-Gotthart	
BBRP	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	
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	
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	
Body Workout	Mi	19:00	19:50	TVL-Gym	Paulina Ringe	

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	Mi	9:30	10:20	TVL -Halle	Regina Ziegler	Frauen
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	
Salsa Fitness NEU!	Mi	18:00	18:50	TVL-Gym	Paulina Ringe	Erwachsene ab 14 J.
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	Mi	20:00	22:00	Hartsprung	Ulf Bittner	Freizeit & Spiel voll!