



# Erwachsenenprogramm des TV Lokstedt von 1892 e.V.

Stand: 01.01.2019

## 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	voll!
FitnessMix+Entspannung	Mo	20:00	21:30	Hinter der Lieth	Darryn Grogan	
Fitness-Cocktail <b>NEU!</b>	Di	21:00	21:50	TVL-Halle	Janina Wald	<b>ab 29.01.</b>
Funktional Fitness	Do	18:00	18:50	TVL -Gym	Darryn Grogan	
Funktional Zirkel	Do	19:00	19:50	TVL -Gym	Darryn Grogan	
Mama Fit mit Baby bis 3 Jahre <b>NEU!</b>	Mo	09:00	09:50	TVL-Gym	Sarah Schöttge	<b>ab 04.02.</b>
Schwerpunkt Beckenboden/Rücken						
Mama Fit mit Baby bis 3 Jahre <b>NEU!</b>	Mo	10:00	10:50	TVL-Gym	Sarah Schöttge	<b>ab 04.02.</b>
Pilates /Stretch						
Langhantel-Workout <b>NEU!</b>	Di	20:00	20:50	TVL-Halle	Janina Wald	<b>ab 29.01.</b>
Step-Fit	Di	19:00	19:50	TVL -Halle	Silvia Büttner	
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

Gutes für den Rücken	Mi	18:00	19:00	Döhrnstraße	Sinah Meier	
Reha-Sport (ohne Verordnung)						
Bewegen statt schonen <b>NEU!</b>	Di	09:30	10:20	TVL-Gym	Janina Wald	<b>ab 29.01.</b>
Rehasport Diabetes	Do	11:30	12:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	
Rehasport Herz - Übungsgruppe*	Mi	18:30	19:30	TVL -Halle	Birgit Neyls	auf Anfrage
Rehasport Herz - Trainingsgruppe*	Mi	19:30	20:30	TVL -Halle	Birgit Neyls	auf Anfrage
Rehasport Herz - Übungsgruppe*	Do	8:30	9:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	auf Anfrage
Rehasport Herz - Übungsgruppe*	Do	9:30	10:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	auf Anfrage
Rehasport Herz - Trainingsgruppe*	Do	10:30	11:30	TVL -Halle	Kathrin Eylmann	auf Anfrage
Rehasport Orthopädie	Do	08:30	9:20	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Rehasport Orthopädie	Do	09:30	10:50	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Schwerpunkt Rücken + Entspannung						
Rehasport Orthopädie	Do	11:00	11:50	TVL -Gym	Silke Hänsel	auf Anfrage
Rücken Plus <b>NEU!</b>	Di	10:30	11:20	TVL -Gym	Janina Wald	<b>ab 29.01.</b>
ZUMBA® Fitness	Sa	12:30	14:00	TVL -Gym	Nina E. / Alex Q.	

## Gymnastik

Funktionsgymnastik 50plus	Mo	14:30	15:20	TVL-Halle	U. Wegmann-Wett	Frauen
Funktionsgym. und Fitness	Di	18:00	18:50	TVL-Halle	Silvia Büttner	Frauen
Fitness-Funktionsgymnastik	Mi	9:30	10:20	TVL -Halle	Regina Ziegler	voll!
Schwerpunkt Beckenboden						
Fit und aktiv 50plus	Mi	10:30	12:00	TVL -Gym	Christof Dellemann	
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 <b>NEU!</b>	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!

[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,

Büroöffnungszeiten:

Montag 10:00-12:00 Uhr, Donnerstag 18:00-20:00 Uhr, Freitag (nur tel. Auskunft) 10:00-12:00 Uhr

<b>Turnverein Lokstedt v. 1892 e.V.</b>		
<b>Döhrntwiete 20 22529 Hamburg</b>		
Tel: 56 48 70 Fax: 040- 54 88 05 64 www.tv-lokstedt.de E-Mail: info@tv-lokstedt.de		
		
gültig ab 01.07.2018		
<b>Gebühren und Beiträge</b>		
<b>Aufnahmegebühren</b> (einmalig)	<b>EUR</b>	
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>		
<b>Grundbeiträge</b>	<b>Monatlich</b>	<b>Halbjahres- Beitrag</b>
Erwachsene	17,00	102,00
Ehepaare	29,00	174,00
Familienbeitrag Ehepaare mit max. 2 Kindern bis 18 Jahre jedes weitere Kind unter 18 Jahre	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 über 18 Jahre *	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
Geschwisterkinder unter 18 Jahre	6,00	36,00
<b>Zusatzbeiträge je Mitglied</b>	<b>Monatlich</b>	<b>Halbjahres- Beitrag</b>
Badminton Kinder/Jugendliche	3,00	18,00
Badminton Erwachsene	6,00	36,00
Taekwondo Kinder/Jugendliche	8,00	48,00
Taekwondo Erwachsene	10,00	60,00
Yoga Kinder/Jugendliche	4,00	24,00
Yoga Erwachsene	6,00	36,00
Kindertanz, Kinderturnen mit psychomotorischen Inhalten	4,00	24,00
Hockey	8,00	48,00
Ballett, Leistungsturnen	10,00	60,00
Rehasport Diabetes, Orthopädie, Bewegen statt schonen (Berechtigt zur Teilnahme an <b>einer Stunde pro Woche</b> )	6,00	36,00
Rehasport Herz mit ärztlicher Aufsicht	12,00	72,00