

Für alle Kurse ist eine Anmeldung über Spond oder im Büro erforderlich!

|   |    |    |       |       |                        |                     |
|---|----|----|-------|-------|------------------------|---------------------|
| Fitness im Park <b>ab 16.05.</b>                  |    | Mo | 09:00 | 10:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Melika              |
| Funktionsgymnastik 50+ Frauen                     |    | Mo | 14:30 | 15:20 | TVL-Halle              | Uschi               |
| <b>Zwergenturnen voll!</b>                        |    | Mo | 15:30 | 16:20 | TVL-Halle              | Birte               |
| Turnen mit Pfiff 5-7 Jahre                        | ZB | Mo | 16:00 | 16:50 | Döhrnstraße            | Tanja + Isi         |
| TKD Bambinis 4-6 J. <b>AUF ANFRAGE</b>            | ZB | Mo | 16:15 | 17:00 | TVL-Gym                | Minette             |
| <b>Turnen im Abenteuerland 3-5 Jahre voll!</b>    |    | Mo | 16:30 | 17:20 | TVL-Halle              | Birte               |
| Leichtathletik 9-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>         | ZB | Mo | 16:30 | 17:20 | Treffpunkt Parkplatz   | Miriam              |
| Turnen mit Pfiff 8-12 Jahre                       | ZB | Mo | 17:00 | 18:20 | Döhrnstraße            | Tanja + Isi         |
| TKD Kinder 7-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>             | ZB | Mo | 17:00 | 18:00 | TVL-Gym                | Minette             |
| LT Hummeln/Haie <b>AUF ANFRAGE</b>                | ZB | Mo | 17:30 | 19:30 | TVL-Halle              | Hannah              |
| TKD 14+   | ZB | Mo | 18:00 | 19:00 | TVL-Gym                | Minette             |
| <b>BBRP voll!</b>                                 |    | Mo | 18:30 | 19:30 | Döhrnstraße            | Claudia             |
| Athletik Workout                                  |    | Mo | 19:00 | 19:50 | TVL-Gym                | Alex                |
| Tischtennis Frauen                                | ZB | Mo | 19:30 | 22:00 | TVL-Halle              | Sigi                |
| Tischtennis Männer / Frauen                       | ZB | Mo | 19:45 | 22:00 | Döhrnstraße            | Sigi                |
| <b>Volleyball Einsteiger „Alibiblocker“ voll!</b> | ZB | Mo | 20:00 | 22:00 | Corveystraße           | Nina                |
| Volleyball Fortg. „Albatrosse“ <b>AUF ANFRAGE</b> | ZB | Mo | 20:00 | 22:00 | Corveystraße           | Bernard             |
| Badminton   | ZB | Mo | 20:00 | 22:00 | Corveystraße           | Horst               |
| Workout   |    | Mo | 20:00 | 20:50 | TVL-Gym                | Alex                |
| Fitness im Park <b>ab 17.05.</b>                  |    | Di | 09:00 | 10:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Regina              |
| Tischtennis Anfänger 8-13 Jahre                   | ZB | Di | 15:30 | 16:45 | TVL-Halle              | Insa/Katja/Frederic |
| <b>Zwergen-Parkour 1-4 J. AUF ANFRAGE</b>         |    | Di | 16:00 | 16:50 | Hinter der Lieth       | Michelle            |
| Ballett Kids 4-7 Jahre                            | ZB | Di | 16:00 | 16:50 | TVL-Gym                | Volodymyr           |
| Tischtennis Jgd. Fortg.                           | ZB | Di | 16:15 | 17:30 | TVL-Halle              | Insa/Katja/Frederic |
| TKD Minis <b>AUF ANFRAGE</b>                      | ZB | Di | 17:00 | 18:30 | Hinter der Lieth       | Michelle            |
| Ballett Kids 7-9 Jahre                            | ZB | Di | 17:00 | 17:50 | TVL-Gym                | Volodymyr           |
| TKD Kinder 6-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>             | ZB | Di | 17:30 | 18:30 | Döhrnstraße            | Minette             |
| Kung Fu 6-12 Jahre                                | ZB | Di | 17:30 | 18:30 | TVL-Halle              | Fabian              |
| Ballett Kids ab 10 J.                             | ZB | Di | 18:00 | 18:50 | TVL-Gym                | Volodymyr           |
| KungFu 13+  | ZB | Di | 18:30 | 19:50 | TVL-Halle              | Fabian              |
| Faszien-Training                                  |    | Di | 18:30 | 19:45 | Hinter der Lieth       | Anja                |
| TKD Erwachsene                                    | ZB | Di | 18:30 | 20:00 | Döhrnstraße            | Yakup               |
| <b>Pilates Basic voll!</b>                        |    | Di | 19:00 | 20:00 | TVL-Gym                | Tanja               |
| Complete Body Workout                             |    | Di | 20:00 | 20:50 | Döhrnstraße            | Henry               |
| LT Faultiere <b>AUF ANFRAGE</b>                   | ZB | Di | 20:00 | 21:30 | TVL-Halle              | Franzi              |
| Pilates II  |    | Di | 20:10 | 21:40 | TVL-Gym                | Tanja               |
| DanceWork Latin/Jazz                              | ZB | Di | 21:00 | 21:50 | Döhrnstraße            | Henry               |
| Fitness + Fkt.training Beckenboden                |    | Mi | 09:30 | 10:30 | TVL-Halle              | Regina              |
| Bewegung & Fitness 50+                            |    | Mi | 10:30 | 11:20 | Parkplatz/TVL-Halle    | Miriam              |
| Fit + aktiv 50+                                   |    | Mi | 11:00 | 12:00 | TVL-Gym                | Christof            |
| LT Chamäleons <b>AUF ANFRAGE</b>                  | ZB | Mi | 14:30 | 15:30 | TVL-Halle              | Charlotte/Nina      |
| LT Leoparden <b>AUF ANFRAGE</b>                   | ZB | Mi | 14:30 | 16:30 | TVL-Halle              | Amelie              |
| LT Löwen <b>AUF ANFRAGE</b>                       | ZB | Mi | 15:30 | 17:30 | TVL-Halle              | Luisa               |
| <b>Eltern-Kind Turnen 1-4 J. AUF ANFRAGE</b>      |    | Mi | 16:10 | 17:10 | Hinter der Lieth       | Christof            |
| Dance Minis 5-7 Jahre                             | ZB | Mi | 16:00 | 16:50 | TVL-Gym                | Lille               |
| LT Hasen <b>AUF ANFRAGE</b>                       | ZB | Mi | 16:00 | 18:30 | TVL-Halle              | Amelie/Antonia      |
| LT Marienkäfer <b>AUF ANFRAGE</b>                 | ZB | Mi | 16:00 | 18:30 | TVL-Halle              | Marietta            |
| Junior Dance 7-10 Jahre                           | ZB | Mi | 17:00 | 17:50 | TVL-Gym                | Lille               |
| Volleyball 12-16 Jahre                            | ZB | Mi | 17:00 | 18:20 | Vizelinstraße          | Mehdi               |
| Kinderturnen 4-6 Jahre                            |    | Mi | 17:10 | 18:10 | Hinter der Lieth       | Christof            |
| Workout Schwerpunkt Rücken                        |    | Mi | 18:00 | 19:00 | Döhrnstraße            | Sinah               |
| Badminton Kids/Jgdl.                              | ZB | Mi | 18:30 | 20:00 | Dörpsweg               | Horst               |
| SoftTennis  | ZB | Mi | 18:30 | 19:50 | Hinter der Lieth       | Christof            |
| Reha Herz Übungsgruppe                            | ZB | Mi | 18:30 | 19:20 | TVL-Halle              | Birgit              |
| Reha Herz Trainingsgruppe                         | ZB | Mi | 19:30 | 20:20 | TVL-Halle              | Birgit              |
| Volleyball „Astrafische“                          | ZB | Mi | 20:00 | 22:00 | Hartsprung             | Ulf                 |
| Volleyball 40+                                    | ZB | Mi | 20:00 | 22:00 | Döhrnstraße            | Mehdi               |
| Qigong  |    | Mi | 20:00 | 21:30 | TVL-Gym                | Uschi               |

ZB = zusatzbeitragspflichtige Kurse. Beitragsordnung unter [www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de)

Für alle Kurse ist eine Anmeldung über Spond oder im Büro erforderlich!

|   |    |    |       |       |                        |                     |
|---|----|----|-------|-------|------------------------|---------------------|
| Reha Herz Übungsgruppe                            | ZB | Do | 08:30 | 09:20 | TVL-Halle              | Kathi               |
| Fitness im Park <b>ab 19.05.</b>                  |    | Do | 09:00 | 10:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Vanessa             |
| Reha Orthopädie I                                 | ZB | Do | 09:00 | 09:50 | TVL-Gym                | Silke               |
| Reha HerzTrainingsgruppe                          | ZB | Do | 09:30 | 10:30 | TVL-Halle              | Kathi               |
| Reha Orthopädie II                                | ZB | Do | 10:00 | 10:50 | TVL-Gym                | Silke               |
| Reha Orthopädie III                               | ZB | Do | 11:00 | 11:50 | TVL-Gym                | Silke               |
| Eltern/Kind Turnen 0-3 Jahre <b>NEU ab 19.05.</b> |    | Do | 15:30 | 16:20 | TVL-Halle              | Luna                |
| Turnen mit Geräten 3-6 Jahre                      | ZB | Do | 16:00 | 16:50 | Hinter der Lieth       | Tanja + Isi         |
| Hallenfußball 5-6 Jahre                           |    | Do | 16:00 | 17:00 | Döhrnstraße            | Christof            |
| Leichtathletik 5-8 J. <b>AUF ANFRAGE</b>          | ZB | Do | 16:00 | 16:50 | TVL-Halle              | Miriam              |
| Leichtathletik 9-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>         | ZB | Do | 16:20 | 17:30 | TVL-Halle              | Miriam              |
| Kinderturnen 4-6 Jahre <b>NEU ab 19.05.</b>       |    | Do | 16:30 | 17:20 | TVL-Halle              | Luna                |
| Turnen mit Geräten ab 6 Jahre                     | ZB | Do | 17:00 | 17:50 | Hinter der Lieth       | Tanja + Isi         |
| Tischtennis Anfänger 8-13 J.                      | ZB | Do | 17:00 | 18:00 | Döhrnstraße            | Insa/Katja/Frederic |
| Taekwondo Anfänger 7-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>     | ZB | Do | 17:30 | 18:30 | TVL-Halle              | Hélène              |
| Taekwondo Fortgeschr. 7-13 J. <b>AUF ANFRAGE</b>  | ZB | Do | 17:30 | 19:00 | TVL-Halle              | Minette             |
| Nordic Walking                                    |    | Do | 17:30 | 18:20 | Treffpunkt Parkplatz   | Miriam              |
| Tischtennis Jgd. Fortg.                           | ZB | Do | 18:00 | 19:00 | Döhrnstraße            | Insa/Katja/Frederic |
| Functional Fitness                                |    | Do | 18:00 | 19:00 | TVL-Gym                | Michelle            |
| Lauftreff   |    | Do | 19:00 | 20:00 | Treffpunkt Parkplatz   | Miriam              |
| Functional Zirkel                                 |    | Do | 19:00 | 20:00 | TVL-Gym                | Michelle            |
| Taekwondo Erwachsene                              | ZB | Do | 19:00 | 20:30 | TVL-Halle              | Oli                 |
| Tischtennis                                       | ZB | Do | 19:00 | 22:00 | Döhrnstraße            | Sigi                |
| Vinyasa Yoga                                      | ZB | Do | 20:00 | 21:30 | TVL-Gym                | Anke                |
| Fitness im Park <b>ab 20.05.</b>                  |    | Fr | 09:00 | 10:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Miriam              |
| LT Leoparden <b>AUF ANFRAGE</b>                   | ZB | Fr | 14:30 | 16:00 | TVL-Halle              | Amelie              |
| LT Chamäleons <b>AUF ANFRAGE</b>                  | ZB | Fr | 16:00 | 17:30 | TVL-Halle              | Charlotte/Nina      |
| LT Hasen <b>AUF ANFRAGE</b>                       | ZB | Fr | 16:00 | 17:30 | TVL-Halle              | Amelie/Antonia      |
| LT Marienkäfer <b>AUF ANFRAGE</b>                 | ZB | Fr | 16:00 | 17:30 | TVL-Halle              | Marietta            |
| Hallenfußball 7-12 Jahre                          |    | Fr | 16:00 | 17:30 | Hartsprung             | Christof            |
| Badminton bis 12 Jahre                            | ZB | Fr | 16:00 | 17:30 | Döhrnstraße            | Horst               |
| Kung Fu 6-12 Jahre                                | ZB | Fr | 16:00 | 16:50 | TVL-Gym                | Fabian              |
| Gerätturnen ab 8 J.                               | ZB | Fr | 16:30 | 18:00 | Vizelinstraße          | Paulina             |
| Jazzdance Beginner 7-10 Jahre                     | ZB | Fr | 17:00 | 17:50 | TVL-Gym                | Suse                |
| LT Löwen <b>AUF ANFRAGE</b>                       | ZB | Fr | 17:30 | 19:30 | TVL-Halle              | Luisa               |
| Badminton ab 12 Jahre                             | ZB | Fr | 17:30 | 19:00 | Döhrnstraße            | Horst               |
| LT Hummeln/Haie <b>AUF ANFRAGE</b>                | ZB | Fr | 17:30 | 19:30 | TVL-Halle              | Hannah              |
| Jazzdance Level 1 10-14 J.                        | ZB | Fr | 18:00 | 18:50 | TVL-Gym                | Suse                |
| Tischtennis Männer / Frauen                       | ZB | Fr | 19:00 | 22:00 | Döhrnstraße            | Sigi                |
| Modern Jazz Jgd./ Erw.                            | ZB | Fr | 19:00 | 19:50 | TVL-Gym                | Suse                |
| Full Body Workout                                 |    | Sa | 10:00 | 10:50 | TVL-Gym                | Melika              |
| Yoga  | ZB | Sa | 11:00 | 12:30 | TVL-Gym                | Verena/Anna         |
| Zumba   |    | Sa | 11:00 | 12:00 | TVL-Halle              | Melika              |
| TKD Kinder Formenorientiert <b>AUF ANFRAGE</b>    | ZB | So | 09:30 | 11:00 | TVL-Gym                | Minette             |
| LT Faultiere <b>AUF ANFRAGE</b>                   | ZB | So | 10:00 | 12:30 | TVL-Halle              | Franzi              |

ZB = zusatzbeitragspflichtige Kurse. Beitragsordnung unter [www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de)

**TV Lokstedt von 1892 e.V.**  
**Döhrntwiete 20**

**040-564870**

**[www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de)**  
**[info@tv-lokstedt.de](mailto:info@tv-lokstedt.de)**

**Öffnungszeiten Büro:** Mo 10:00-12:00 Uhr, Do 18:00-20:00 Uhr, Fr telefonisch 10:00-12:00 Uhr