



# Sportprogramm – Sommerferien

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

|   |    |       |       |                        |                              | Grün – findet statt |           | Rot – fällt aus |           |           |           |           |
|---|----|-------|-------|------------------------|------------------------------|---------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |    |       |       |                        |                              | 04.-10.7.           | 11.-17.7. | 17.-24.7.       | 25.-31.7. | 01.-07.8. | 08.-14.8. | 15.-21.8. |
| Fitness im Park                                     | Mo | 09:00 | 10:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Melika                       |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Funktionsgymnastik 50+ Frauen                       | Mo | 14:30 | 15:20 | TVL-Halle              | Uschi                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Zwergenturnen                                       | Mo | 15:30 | 16:20 | TVL-Halle              | Birte/Christof               |                     |           |                 |           |           |           |           |
| TKD Bambinis 4-6 J. AUF ANFRAGE                     | Mo | 16:00 | 17:00 | TVL-Gym                | Minette                      |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Turnen im Abenteuerland 3-5 Jahre                   | Mo | 16:30 | 17:20 | TVL-Halle              | Birte/Christof               |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Leichtathletik 9-13 J. AUF ANFRAGE                  | Mo | 16:30 | 17:20 | Treffpunkt Parkplatz   | Miriam                       |                     |           |                 |           |           |           |           |
| TKD Kinder 7-13 J. AUF ANFRAGE                      | Mo | 17:00 | 18:00 | TVL-Gym                | Minette                      |                     |           |                 |           |           |           |           |
| LT Hummeln/Haie AUF ANFRAGE                         | Mo | 17:30 | 19:30 | TVL-Halle              | Hannah                       |                     |           |                 |           |           |           |           |
| TKD 14+   | Mo | 18:00 | 19:00 | TVL-Gym                | Minette                      |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Athletik Workout                                    | Mo | 19:00 | 19:50 | TVL-Gym                | Alex                         |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Tischtennis   | Mo | 19:30 | 22:00 | TVL-Halle              | Sigi                         |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Volleyball Erw. Ferienangebot SPOND: WUSTK          | Mo | 18:00 | 21:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Nina                         |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Badminton Erwachsene                                | Mo | 20:00 | 22:00 | Dörpsweg               | Horst                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Workout   | Mo | 20:00 | 20:50 | TVL-Gym                | Alex                         |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Fitness im Park                                     | Di | 09:00 | 10:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Regina/Alex/Claudia/Michelle |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Tischtennis Anfänger 8-13 Jahre                     | Di | 15:30 | 16:45 | TVL-Halle              | Insa/Katja/Frederic          |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Ballett Kids 4-7 Jahre                              | Di | 16:00 | 16:50 | TVL-Gym                | Volodymyr                    |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Tischtennis Jgd. Fortg.                             | Di | 16:15 | 16:50 | TVL-Halle              | Insa/Katja/Frederic          |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Turnen mit Geräten 3-6 Jahre                        | Di | 16:00 | 17:00 | TVL-Halle              | Tanja + Isi                  |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Turnen mit Geräten ab 6 Jahre                       | Di | 17:00 | 18:00 | TVL-Halle              | Tanja + Isi                  |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Ballett Kids 7-9 Jahre                              | Di | 17:00 | 17:50 | TVL-Gym                | Volodymyr                    |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Kung Fu 6-12 Jahre voll!                            | Di | 17:30 | 18:30 | TVL-Halle              | Fabian                       |                     |           |                 |           |           |           |           |
| KungFu 13+  | Di | 18:30 | 19:50 | TVL-Halle              | Fabian                       |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Pilates Basic                                       | Di | 19:00 | 20:00 | TVL-Gym                | Tanja                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Complete Body Workout                               | Di | 20:00 | 20:50 | TVL-Gym                | Henry                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Step Fit <b>NEU ab 14.06</b>                        | Di | 20:00 | 20:50 | TVL-Halle              | Claudia L.                   |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Pilates II  | Di | 20:10 | 21:40 | TVL-Gym                | Tanja                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| DanceWork Latin/Jazz                                | Di | 21:00 | 21:50 | TVL-Gym                | 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 Leoparden, Chamäleons, Löwen, Hasen, Marienkäfer | Mi | 14:30 | 17:30 | TVL-Halle              | Luisa/Emma/Amelie            |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Dance Minis 5-7 Jahre                               | Mi | 16:00 | 16:50 | TVL-Gym                | Lille                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Junior Dance 7-10 Jahre                             | Mi | 17:00 | 17:50 | TVL-Gym                | Lille                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Volleyball 12-16 Jahre                              | Mi | 17:00 | 18:50 | Rasenplatz Döhrntwiete | Mehdi                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Workout Schwerpunkt Rücken                          | Mi | 18:00 | 18:50 | Rasenplatz Döhrntwiete | Sinah                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Badminton Kids/Jgd.                                 | Mi | 18:30 | 20:00 | Dörpsweg               | Horst                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Badminton Erwachsene                                | Mi | 20:00 | 22:00 | Dörpsweg               | Horst                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Qigong  | Mi | 20:00 | 21:30 | TVL-Gym                | Uschi                        |                     |           |                 |           |           |           |           |
| Taekwondo Erwachsene                                | Mi | 20:30 | 22:00 | TVL-Halle              | Yakup                        |                     |           |                 |           |           |           |           |



# Sportprogramm – Sommerferien

Grün – findet statt    Rot – fällt aus

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

|   |    |       |       |                        |                         | 04.-10.7. | 11.-17.7. | 17.-24.7. | 25.-31.7. | 01.-07.8. | 08.-14.8. | 15.-21.8. |
|---|----|-------|-------|------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Reha Herz Übungsgruppe                              | Do | 08:30 | 09:20 | TVL-Halle              | Kathi                   | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Fitness im Park                                     | Do | 09:00 | 10:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Michelle/Claudia        | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Reha Orthopädie I                                   | Do | 09:00 | 09:50 | TVL-Gym                | Silke                   | Grün      | Rot       | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Reha Herz Trainingsgruppe                           | Do | 09:30 | 10:30 | TVL-Halle              | Kathi                   | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Reha Orthopädie II                                  | Do | 10:00 | 10:50 | TVL-Gym                | Silke                   | Grün      | Rot       | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Reha Orthopädie III                                 | Do | 11:00 | 11:50 | TVL-Gym                | Silke                   | Grün      | Rot       | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Eltern/Kind Turnen 0-3 Jahre                        | Do | 15:30 | 16:20 | TVL-Halle              | Luna                    | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Hallenfußball 5-6 Jahre Ferien SPOND: RTCDT         | Do | 16:00 | 17:30 | Rasenplatz Döhrntwiete | Christof                | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Rot       | Rot       | Rot       |
| Leichtathletik 5-8 J. AUF ANFRAGE                   | Do | 16:00 | 16:50 | TVL-Halle              | Miriam                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Rot       | Rot       | Rot       |
| Leichtathletik 9-13 J. AUF ANFRAGE                  | Do | 16:20 | 17:30 | TVL-Halle              | Miriam                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Rot       | Rot       | Rot       |
| Kinderturnen 4-6 Jahre                              | Do | 16:30 | 17:20 | TVL-Halle              | Luna                    | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Taekwondo Anfänger AUF ANFRAGE                      | Do | 17:30 | 18:30 | TVL-Halle              | Minette                 | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Taekwondo Fortgeschrittene AUF ANFRAGE              | Do | 17:30 | 19:00 | TVL-Halle              | Minette                 | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Nordic Walking                                      | Do | 17:30 | 18:20 | Treffpunkt Parkplatz   | Miriam                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Rot       | Rot       | Rot       |
| TKD Minis   | Do | 16:45 | 18:00 | TVL-Gym                | Michelle                | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Functional Fitness                                  | Do | 18:00 | 19:00 | TVL-Gym                | Michelle                | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Lauffreff   | Do | 19:00 | 20:00 | Treffpunkt Parkplatz   | Miriam                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Rot       | Rot       | Rot       |
| Functional Zirkel                                   | Do | 19:00 | 20:00 | TVL-Gym                | Michelle                | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Taekwondo Erwachsene                                | Do | 19:00 | 20:30 | TVL-Halle              | Oli                     | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Vinyasa Yoga  | Do | 20:00 | 21:30 | TVL-Gym                | Anke                    | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Fitness im Park                                     | Fr | 09:00 | 10:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Miriam/Claudia/Michelle | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| LT Leoparden, Chamäleons, Löwen, Hasen, Marienkäfer | Fr | 14:30 | 17:30 | TVL-Halle              | Amelie/Luisa            | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| BBRP  | Fr | 15:00 | 16:00 | TVL-Gym                | Claudia                 | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Rot       | Rot       |
| Badminton Kids/Jgdl.                                | Fr | 16:00 | 18:00 | Rasenplatz Döhrntwiete | Horst                   | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Faszien-Training                                    | Fr | 17:00 | 18:00 | TVL-Gym                | Anja                    | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Rot       | Rot       | Rot       |
| LT Hummeln/Haie AUF ANFRAGE                         | Fr | 17:30 | 19:30 | TVL-Halle              | Hannah                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| LT Faultiere AUF ANFRAGE                            | Fr | 19:30 | 21:00 | TVL-Halle              | Franzi                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Full Body Workout                                   | Sa | 10:00 | 10:50 | TVL-Gym                | Melika                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| Yoga  | Sa | 11:00 | 12:30 | TVL-Gym                | Verena/Anna             | Grün      | Rot       | Rot       | Rot       | Rot       | Rot       | Rot       |
| Zumba   | Sa | 11:00 | 12:00 | TVL-Halle              | Melika                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| TKD Kinder Formenorientiert AUF ANFRAGE             | So | 09:30 | 11:30 | TVL-Gym                | Minette                 | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |
| LT Faultiere AUF ANFRAGE                            | So | 10:00 | 13:00 | TVL-Halle              | Franzi                  | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      | Grün      |

**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