

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

Funktionsgymnastik 50+ Frauen	FI	Mo	14:30	15:20	TVL-Halle	Uschi
Zwergenturnen	TUE	Mo	15:30	16:20	TVL-Halle	Birte
Turnen mit Pfiff 5-7 Jahre	GE	Mo	16:00	16:50	Döhrnstraße	Tanja + Isi
TKD Bambinis 4-6 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	TK	Mo	16:15	17:00	TVL-Gym	Hélène
Turnen im Abenteuerland 3-5 Jahre	TU	Mo	16:30	17:20	TVL-Halle	Birte
Leichtathletik 9-13 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	OUL	Mo	16:30	17:20	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Turnen mit Pfiff 8-12 Jahre <b>voll!</b>	GE	Mo	17:00	18:20	Döhrnstraße	Tanja + Isi
TKD Kinder 7-13 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	TK	Mo	17:00	18:00	TVL-Gym	Hélène
LT Hummeln/Haie <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mo	17:30	19:30	TVL-Halle	Hannah
TKD 14+	TK	Mo	18:00	19:00	TVL-Gym	Minette
<b>BBRP voll!</b>	FI	Mo	18:30	19:30	Döhrnstraße	Claudia A.
Athletik Workout	FI	Mo	19:00	19:50	TVL-Gym	Alex
Tischtennis Frauen	TT	Mo	19:30	22:00	TVL-Halle	Sigi
Tischtennis Männer / Frauen	TT	Mo	19:45	22:00	Döhrnstraße	Sigi
Volleyball Einsteiger „Alibiblocker“ <b>voll!</b>	VO	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Nina
Volleyball Fortg. „Albatrosse“ <i>AUF ANFRAGE</i>	VO	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Bernard
Badminton	BD	Mo	20:00	22:00	Corveystraße	Horst
Workout	FI	Mo	20:00	20:50	TVL-Gym	Alex
Fitness am Morgen	FI	Di	08:30	09:20	TVL-Gym	Melika
Zumba	FI	Di	09:30	10:20	TVL-Gym	Melika
Tischtennis Anfänger 8-13 Jahre	TT	Di	15:30	16:45	TVL-Halle	Insa/Katja/Frederic
Zwergen-Parkour 1-4 J.	TUE	Di	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Michelle
Ballett Kids 4-7 Jahre	TA	Di	16:00	16:50	TVL-Gym	Volodymyr
Tischtennis Jgd. Fortg.	TT	Di	16:15	17:30	TVL-Halle	Insa/Katja/Frederic
TKD Minis	TK	Di	17:00	18:30	Hinter der Lieth	Michelle
Ballett Kids 7-9 Jahre	TA	Di	17:00	17:50	TVL-Gym	Volodymyr
TKD Kinder 5-8 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	TK	Di	17:30	18:15	Döhrnstraße	Minette
Kung Fu 6-12 Jahre	KF	Di	17:30	18:30	TVL-Halle	Fabian
Ballett Kids ab 10 J.	TA	Di	18:00	18:50	TVL-Gym	Volodymyr
TKD Kinder ab 8 Jahre <i>AUF ANFRAGE</i>	TK	Di	18:15	19:00	Döhrnstraße	Minette
KungFu 13+	KF	Di	18:30	19:50	TVL-Halle	Fabian
Faszien-Training	BM	Di	18:30	19:45	Hinter der Lieth	Anja
<i>Pilates Basic voll!</i>	BM	Di	19:00	20:00	TVL-Gym	Tanja
Complete Body Workout	FI	Di	20:00	20:50	Döhrnstraße	Henry
Step Fit	FI	Di	20:00	20:50	TVL-Halle	Claudia L.
Pilates II	BM	Di	20:10	21:40	TVL-Gym	Tanja
DanceWork Latin/Jazz	TA	Di	21:00	21:50	Döhrnstraße	Henry
Fitness + Fkt.training Beckenboden	FI	Mi	09:30	10:30	TVL-Halle	Regina
Bewegung & Fitness 50+	FI	Mi	10:30	11:20	Parkplatz/TVL-Halle	Miriam
Fit + aktiv 50+	FI	Mi	11:00	12:00	TVL-Gym	Christof
LT Alpakas <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mi	14:30	16:30	TVL-Halle	Amelie
LT Leoparden <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mi	14:30	16:30	TVL-Halle	Chiara
Eltern-Kind Turnen 1-4 J.	TUE	Mi	16:10	17:10	Hinter der Lieth	Christof
Dance Minis 5-7 Jahre	TA	Mi	16:00	16:50	TVL-Gym	Lille
LT Löwen <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mi	16:30	18:30	TVL-Halle	Luisa
LT Hasen/Marienkäfer <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mi	16:30	18:30	TVL-Halle	Amelie
Junior Dance 7-10 Jahre	TA	Mi	17:00	17:50	TVL-Gym	Lille
Volleyball 12-16 Jahre	VO	Mi	17:00	18:50	Vizelinstraße	Mehdi
Kinderturnen 4-6 Jahre	TU	Mi	17:10	18:10	Hinter der Lieth	Christof
Workout Schwerpunkt Rücken	BM	Mi	18:00	19:00	Döhrnstraße	Sinah
Badminton Kids/Jgdl.	BD	Mi	18:30	20:00	Dörpsweg	Horst
SoftTennis	BD	Mi	18:30	19:50	Hinter der Lieth	Christof
Reha Herz Übungsgruppe	GH	Mi	18:30	19:20	TVL-Halle	Birgit
Reha Herz Trainingsgruppe	GH	Mi	19:30	20:20	TVL-Halle	Birgit
Volleyball „Astrafische“	VO	Mi	20:00	22:00	Hartsprung	Ulf
Volleyball 40+	VO	Mi	20:00	22:00	Döhrnstraße	Mehdi
Qigong	BM	Mi	20:00	21:30	TVL-Gym	Uschi
TKD Erwachsene	TK	Mi	20:30	22:00	TVL-Halle	Yakup

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

Reha Herz Übungsgruppe	GH	Do	08:30	09:20	TVL-Halle	Kathi
Reha Orthopädie I	GO	Do	08:30	09:20	TVL-Gym	Silke
Reha HerzTrainingsgruppe	GH	Do	09:30	10:30	TVL-Halle	Kathi
Reha Orthopädie II	GO	Do	09:30	10:20	TVL-Gym	Silke
Reha Orthopädie III	GO	Do	10:30	11:20	TVL-Gym	Silke
Eltern/Kind Turnen 0-3 Jahre	TUE	Do	15:30	16:20	TVL-Halle	Luna
Turnen mit Geräten 3-6 Jahre	GE	Do	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Tanja + Isi
Hallenfußball 5-6 Jahre	BA	Do	16:00	17:00	Döhrnstraße	Christof
Leichtathletik 5-8 J.	OUL	Do	16:00	16:50	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Leichtathletik 9-13 J.	OUL	Do	16:20	17:30	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Kinderturnen 4-6 Jahre	TU	Do	16:30	17:20	TVL-Halle	Luna
Turnen mit Geräten ab 6 Jahre	GE	Do	17:00	17:50	Hinter der Lieth	Tanja + Isi
Tischtennis Anfänger 8-13 J.	TT	Do	17:00	18:00	Döhrnstraße	Insa/Katja/Frederic
Taekwondo Anfänger 7-13 J. AUF ANFRAGE	TK	Do	17:30	18:30	TVL-Halle	Hélène
Taekwondo Fortgeschr. 7-13 J. AUF ANFRAGE	TK	Do	17:30	19:00	TVL-Halle	Minette
Nordic Walking	FI	Do	17:30	18:20	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Tischtennis Jgd. Fortg.	TT	Do	18:00	19:00	Döhrnstraße	Insa/Katja/Frederic
Functional Fitness	FI	Do	18:00	19:00	TVL-Gym	Michelle
Lauftreff	FI	Do	19:00	20:00	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Functional Zirkel	FI	Do	19:00	20:00	TVL-Gym	Michelle
Taekwondo Erwachsene	TK	Do	19:00	20:30	TVL-Halle	Oli
Tischtennis	TT	Do	19:00	22:00	Döhrnstraße	Sigi
Flow & Yin Yoga	BMY	Do	20:00	21:30	TVL-Gym	Anke
Ausdauer-Kraft-Zirkel	FI	Fr	08:30	09:20	TVL-Gym	Miriam
Vinyasa Yoga	BMY	Fr	09:30	10:45	TVL-Gym	Claudia L.
LT Alpakas AUF ANFRAGE	LT	Fr	14:30	16:00	TVL-Halle	Amelie
LT Hasen/Marienkäfer AUF ANFRAGE	LT	Fr	15:30	17:30	TVL-Halle	Amelie
LT Chamäleons AUF ANFRAGE	LT	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Charlotte
LT Leoparden AUF ANFRAGE	LT	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Chiara
Hallenfußball 7-12 Jahre	BA	Fr	16:00	17:30	Hartsprung	Christof
Badminton bis 12 Jahre	BD	Fr	16:00	17:30	Döhrnstraße	Horst
Kung Fu 6-12 Jahre voll!	TR	Fr	16:00	16:50	TVL-Gym	Fabian
Gerätturnen ab 8 J.	GE	Fr	16:30	18:00	Vizelinstraße	Paulina
Jazzdance Beginner 7-10 Jahre	TA	Fr	17:00	17:50	TVL-Gym	May
LT Löwen AUF ANFRAGE	LT	Fr	17:30	19:30	TVL-Halle	Luisa
Badminton ab 12 Jahre	BD	Fr	17:30	19:00	Döhrnstraße	Horst
LT Hummeln/Haie AUF ANFRAGE	LT	Fr	17:30	19:30	TVL-Halle	Hannah
Jazzdance Level 1 10-14 J.	TA	Fr	18:00	18:50	TVL-Gym	Tina
Tischtennis Männer / Frauen	TT	Fr	19:00	22:00	Döhrnstraße	Sigi
Modern Jazz Jgd./ Erw.	TA	Fr	19:00	19:50	TVL-Gym	Tina
LT Faultiere AUF ANFRAGE	LT	Fr	19:30	21:00	TVL-Halle	Franzi
Full Body Workout	FI	Sa	09:00	09:50	TVL-Gym	Melika
Zumba	FI	Sa	10:00	10:50	TVL-Gym	Melika
Ball-Kinder 4-7 Jahre <b>NEU! Ab 19.11</b>	BA	Sa	10:00	10:50	TVL-Halle	Solveig
Parkour + Akrobatik 7-10 J. <b>NEU! Ab 19.11</b>	TU	Sa	11:00	11:50	TVL-Halle	Solveig
Yoga	BMY	Sa	11:00	12:30	TVL-Gym	Verena/Anna
TKD Kinder Formenorientiert AUF ANFRAGE	TK	So	09:30	11:00	TVL-Gym	Minette
LT Faultiere AUF ANFRAGE	LT	So	11:00	14:00	TVL-Halle	Franzi

Spartenbeiträge in der 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 nur telefonisch 10:00-12:00 Uhr