



# Sportprogramm

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

Funktionsgymnastik 50+ Frauen	FI	Mo	14:15	15:15	TVL-Halle	Uschi
Zwergenturnen <i>AUF ANFRAGE</i>	TUE	Mo	15:45	16:20	TVL-Halle	Alex T.
Turnen mit Pfiff 5-7 Jahre <b>Voll!</b>	GE	Mo	16:00	16:50	Döhrnstraße	Tanja + Isi
Taekwondo Bambinis 4-6 J. <b>Voll!</b>	TK	Mo	16:15	17:00	TVL-Gym	Minette
Turnen im Abenteuerland 3-5 Jahre <i>AUF ANFRAGE</i>	TU	Mo	16:30	17:20	TVL-Halle	Elly + Yara
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
Taekwondo Kinder 7-13 J. <b>Voll!</b>	TK	Mo	17:00	18:00	TVL-Gym	Minette
LT Hummeln / Haie <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mo	17:30	19:30	TVL-Halle	Hannah
Taekwondo 14+	TK	Mo	18:00	19:00	TVL-Gym	Minette
BBRP <i>AUF ANFRAGE</i>	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 „Aliblocker“ <i>AUF ANFRAGE</i>	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
BBRP <i>AUF ANFRAGE</i>	FI	Di	09:30	10:20	TVL-Gym	Melika
Tischtennis Anfänger 8-13 Jahre <i>AUF ANFRAGE</i>	TT	Di	15:30	16:45	TVL-Halle	Insa/Katja
Zwergen-Parkour 1-4 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	TUE	Di	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Janina
Ballett Kids 4-7 Jahre	TA	Di	16:00	16:50	TVL-Gym	Volodymyr
Tischtennis Jgd. Fortg. <i>AUF ANFRAGE</i>	TT	Di	16:15	17:30	TVL-Halle	Insa/Katja
Ballett Kids 7-9 Jahre	TA	Di	17:00	17:50	TVL-Gym	Volodymyr
Taekwondo Kinder 5-8 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	TK	Di	17:30	18:15	Döhrnstraße	Minette
Kung Fu 6-12 Jahre <i>AUF ANFRAGE</i>	KF	Di	17:30	18:30	TVL-Halle	Fabian
Ballett Kids ab 10 J.	TA	Di	18:00	18:50	TVL-Gym	Volodymyr
Taekwondo Kinder ab 8 Jahre <i>AUF ANFRAGE</i>	TK	Di	18:15	19:00	Döhrnstraße	Minette
Taekwondo Jgd. & Erw. ab 13 J. <i>AUF ANFRAGE</i>	TK	Di	18:45	20:00	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
Pilates Basic <b>Voll!</b>	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
Leistungsturnen Erdmännchen <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mi	14:30	16:30	TVL-Halle	Emma Lotta
Leistungsturnen Alpakas <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mi	14:30	16:30	TVL-Halle	Amelie
Leistungsturnen Leoparden <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mi	14:30	16:30	TVL-Halle	Chiara
Eltern-Kind Turnen 1-4 J.	TUE	Mi	16:00	17:00	Hinter der Lieth	Tanja
Dance Minis 5-7 Jahre	TA	Mi	16:00	16:50	TVL-Gym	Alex-Jay
Leistungsturnen Löwen <i>AUF ANFRAGE</i>	LT	Mi	16:30	18:30	TVL-Halle	Luisa
Leistungsturnen Hasen <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	Alex-Jay
Volleyball 12-16 Jahre <i>AUF ANFRAGE</i>	VO	Mi	17:00	18:50	Vizelinstraße	Mehdi
Kinderturnen 4-6 Jahre	TU	Mi	17:00	17:50	Hinter der Lieth	Tanja
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	18:00	19:30	Hinter der Lieth	NN
Reha Herz Übungsgruppe	GH	Mi	18:30	19:20	TVL-Halle	Birgit
Modern Jazz Jgd./Erw.	TA	Mi	19:00	19:50	TVL-Gym	Tina
Reha Herz Trainingsgruppe	GH	Mi	19:30	20:20	TVL-Halle	Birgit
Volleyball „Astrafische“ <i>AUF ANFRAGE</i>	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

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 Herz Trainingsgruppe	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
<i>Eltern/Kind Turnen 0-3 Jahre voll!</i>	<i>TUE</i>	<i>Do</i>	<i>15:30</i>	<i>16:20</i>	<i>TVL-Halle</i>	<i>Luna</i>
Turnen mit Geräten 3-6 Jahre voll!	GE	Do	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Tanja + Isi
Tricking & Akrobatik Jungen ab 10 J. <b>NEU ab 30.11.</b>	GE	Do	16:00	17:50	Hartsprung	Jimin
Leichtathletik 5-8 J. AUF ANFRAGE	OUL	Do	16:00	16:50	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Leichtathletik 9-13 J. AUF ANFRAGE	OUL	Do	16:30	17:20	Treffpunkt Parkplatz	Felix + Miriam
<i>Kinderturnen 4-6 Jahre voll!</i>	<i>TU</i>	<i>Do</i>	<i>16:30</i>	<i>17:20</i>	<i>TVL-Halle</i>	<i>Luna</i>
Turnen mit Geräten ab 6 Jahre AUF ANFRAGE	GE	Do	17:00	17:50	Hinter der Lieth	Tanja + Isi
Tischtennis Anfänger 6-13 J. AUF ANFRAGE	TT	Do	17:00	18:00	Döhrnstraße	Insa/Katja
Taekwondo Anfänger 7-13 J. <b>Voll!</b>	TK	Do	17:30	18:30	TVL-Halle	Minette
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
Functional Fitness	FI	Do	18:00	19:00	TVL-Gym	Michelle
Lauftreff (5 km)	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.
Leistungsturnen Alpakas AUF ANFRAGE	LT	Fr	14:30	16:00	TVL-Halle	Amelie
Leistungsturnen Hasen AUF ANFRAGE	LT	Fr	15:30	17:30	TVL-Halle	Amelie
Leistungsturnen Erdmännchen AUF ANFRAGE	LT	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Emma Lotta
Leistungsturnen Leoparden AUF ANFRAGE	LT	Fr	16:00	17:30	TVL-Halle	Chiara
Hallenfußball 5-7 Jahre	BA	Fr	16:00	16:50	Hartsprung	Elly
Hallenfußball ab 8 Jahre	BA	Fr	17:00	18:00	Hartsprung	Elly
Badminton bis 12 Jahre	BD	Fr	16:00	17:30	Döhrnstraße	Horst
Kung Fu 6-12 Jahre AUF ANFRAGE	TR	Fr	16:00	16:50	TVL-Gym	Fabian
Gerätturnen ab 8 J. AUF ANFRAGE	GE	Fr	16:30	18:00	Vizelinstraße	Paulina
Jazzdance Beginner 7-10 Jahre	TA	Fr	17:00	17:50	TVL-Gym	May
Leistungsturnen 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
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	BA	Sa	10:00	10:50	TVL-Halle	Solveig
Parkour + Akrobatik 7-10 Jahre	TU	Sa	11:00	11:50	TVL-Halle	Solveig
Familieturnen 0-5 Jahre <b>NEU ab 04.11.</b>	TUE	Sa	11:00	11:50	Döhrnstraße	Sarah
Yoga	BMY	Sa	11:00	12:30	TVL-Gym	Verena/Anna
Leistungsturnen Faultiere AUF ANFRAGE	LT	So	10:00	13:00	TVL-Halle	Franzi
Taekwondo Kinder Formenorientiert AUF ANFRAGE	TK	So	17.30	19:00	TVL-Halle	Minette

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