



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 AUF ANFRAGE | TUE | Mo | 15:45 | 16:20 | TVL-Halle | Alex T. |
| Turnen mit Pfiff 5-7 Jahre Voll! | GE | Mo | 16:00 | 16:50 | Döhrnstraße | Tanja + Isi |
| Taekwondo Bambinis 4-6 J. Voll! | TK | Mo | 16:15 | 17:00 | TVL-Gym | Minette |
| Turnen im Abenteuerland 3-5 Jahre AUF ANFRAGE | TU | Mo | 16:30 | 17:20 | TVL-Halle | Elly + Yara |
| Leichtathletik 9-13 J. AUF ANFRAGE | LA | Mo | 16:30 | 17:20 | Treffpunkt Parkplatz | Miriam |
| Turnen mit Pfiff 8-12 Jahre Voll! | GE | Mo | 17:00 | 18:20 | Döhrnstraße | Tanja + Isi |
| Taekwondo Kinder 7-13 J. Voll! | TK | Mo | 17:00 | 18:00 | TVL-Gym | Minette |
| LT Hummeln / Haie AUF ANFRAGE | LT | Mo | 17:30 | 19:30 | TVL-Halle | Hannah |
| Taekwondo 14+ | TK | Mo | 18:00 | 19:00 | TVL-Gym | Minette |
| BBRP AUF ANFRAGE | 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“ AUF ANFRAGE | VO | Mo | 20:00 | 22:00 | Corveystraße | Nina |
| Volleyball Fortg. „Albatrosse“ AUF ANFRAGE | 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 |
| Dodgeball + Co | BA | Mo | 20:00 | 21:30 | Hinter der Lieth | Janina L. |
| Fitness am Morgen | FI | Di | 08:30 | 09:20 | TVL-Gym | Melika |
| BBRP | FI | Di | 09:30 | 10:20 | TVL-Gym | Melika |
| Tischtennis Anfänger 8-13 Jahre AUF ANFRAGE | TT | Di | 15:30 | 16:45 | TVL-Halle | Insa/Katja |
| Zwergen-Parkour 1-4 J. AUF ANFRAGE | 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. AUF ANFRAGE | 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 5-7 J. AUF ANFRAGE | TK | Di | 17:30 | 18:15 | Döhrnstraße | Minette |
| Kung Fu 6-12 Jahre AUF ANFRAGE | 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 8-10 Jahre AUF ANFRAGE | TK | Di | 18:15 | 19:00 | Döhrnstraße | Minette |
| Taekwondo Kinder/Jugend ab 10 J. AUF ANFRAGE | TK | Di | 19:00 | 20:00 | Döhrnstraße | Minette/Özkan |
| 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 Voll! | 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 AUF ANFRAGE | LT | Mi | 14:30 | 16:30 | TVL-Halle | Emma Lotta |
| Leistungsturnen Alpakas AUF ANFRAGE | LT | Mi | 14:30 | 16:30 | TVL-Halle | Amelie |
| Leistungsturnen Leoparden AUF ANFRAGE | 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 | 16:30 | 17:20 | TVL-Gym | Alex-Jay |
| Leistungsturnen Löwen AUF ANFRAGE | LT | Mi | 16:30 | 18:30 | TVL-Halle | Luisa |
| Leistungsturnen Hasen AUF ANFRAGE | LT | Mi | 16:30 | 18:30 | TVL-Halle | Amelie |
| Junior Dance 7-10 Jahre | TA | Mi | 17:30 | 18:20 | TVL-Gym | Alex-Jay |
| Volleyball 12-16 Jahre AUF ANFRAGE | 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 | Alex-Jay |
| Reha Herz Trainingsgruppe | GH | Mi | 19:30 | 20:20 | TVL-Halle | Birgit |
| Volleyball „Astrafische“ AUF ANFRAGE | 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 |



Sportprogramm

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 Voll! | TUE | Do | 15:30 | 16:20 | TVL-Halle | Luna |
| Turnen mit Geräten 3-6 Jahre AUF ANFRAGE | GE | Do | 16:00 | 16:50 | Hinter der Lieth | Tanja + Isi |
| Tricking & Akrobatik Jungen ab 10 J. | GE | Do | 16:00 | 17:50 | Hartsprung | Jimin |
| Leichtathletik 5-8 J. AUF ANFRAGE | LA | Do | 16:00 | 16:50 | Treffpunkt Parkplatz | Miriam |
| Leichtathletik 9-13 J. AUF ANFRAGE | LA | Do | 17:00 | 17:50 | Treffpunkt Parkplatz | Christine + Miriam |
| Kinderturnen 4-6 Jahre AUF ANFRAGE | TU | Do | 16:30 | 17:20 | TVL-Halle | Luna |
| 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. Voll! | 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 | LA | 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) | LA | 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 | BYM | Do | 20:00 | 21:30 | TVL-Gym | Anke |
| Ausdauer-Kraft-Zirkel | FI | Fr | 08:30 | 09:20 | TVL-Gym | Miriam |
| Vinyasa Yoga | BYM | 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 Mädchen ab 8 J. AUF ANFRAGE | GE | Fr | 16:30 | 18:00 | Vizelinstraße | Paulina |
| 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 | May |
| Tischtennis Männer / Frauen | TT | Fr | 19:00 | 22:00 | Döhrnstraße | Sigi |
| Modern Jazz Jgd./ Erw. | TA | Fr | 19:00 | 19:50 | TVL-Gym | May |
| 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 | TUE | Sa | 11:00 | 11:50 | Döhrnstraße | Sarah |
| Yoga | BYM | 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

TV Lokstedt von 1892 e.V.
Döhrntwiete 20

040-564870

www.tv-lokstedt.de
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