

SPORTPROGRAMM ERWACHSENE

FÜR ALLE KURSE BITTEN WIR UM EINE VORAB-ANMELDUNG ÜBER UNSERE APP SPOND.



Funktionsgymnastik 50+	FI	Mo	14:15	15:05	TVL-Halle	Uschi
Taekwondo 13+	TK	Mo	18:00	18:50	TVL-Gym	wechselnd
BBRP	FI	Mo	18:30	19:20	Döhrnstraße	Claudia A.
Athletik Workout	FI	Mo	19:00	19:50	TVL-Gym	Alex Q.
Tischtennis Hobbytraining Frauen/Männer	TT	Mo	19:30	21:50	TVL-Halle	NN
Tischtennis Mannschaftstraining Frauen/Männer	TT	Mo	19:45	21:50	Döhrnstraße	NN
Workout	FI	Mo	20:00	20:50	TVL-Gym	Alex Q.
Dodgeball + Co	BA	Mo	20:00	21:20	Hinter der Lieth	Janina L.
Volleyball Einsteiger "Alibiblocker" AUF ANFRAGE	VO	Mo	20:00	21:50	Corveystraße	Nina
Volleyball Fortgeschrittene "Albatrosse" AUF ANFRAGE	VO	Mo	20:00	21:50	Corveystraße	Bernard
Badminton AUF ANFRAGE	BD	Mo	20:00	21:50	Corveystraße	Horst

Fitness am Morgen	FI	Di	08:30	09:20	TVL-Gym	Claudia L.
Kung Fu 13+	TR	Di	18:30	19:50	TVL-Halle	Fabian
Faszien-Training	BM	Di	18:30	19:45	Hinter der Lieth	Anja
Pilates I Basic	BM	Di	19:00	20:00	TVL-Gym	Tanja
Taekwondo 10+ / Erwachsene	TK	Di	19:00	19:50	Döhrnstraße	Minette
Step Fit	FI	Di	20:00	20:50	TVL-Halle	Emma
Pilates II	BM	Di	20:10	21:40	TVL-Gym	Tanja

Pilates am Morgen	BM	Mi	08:30	09:20	TVL-Gym	Christiane
Walking & Fitness	FI	Mi	09:30	10:20	TVL-Halle	Regina
Bewegung & Fitness 50+	FI	Mi	10:30	11:20	TVL-Halle	
Workout Schwerpunkt Rücken	BM	Mi	18:00	18:50	Döhrnstraße	Sinah
Softtennis	BD	Mi	18:00	19:20	Hinter der Lieth	NN
Lauftreff (5km)	LA	Mi	19:00	19:50	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Reha Herz Übungsgruppe AUF ANFRAGE	GH	Mi	18:30	19:20	TVL-Halle	Birgit
Fitness & Balance	FI	Mi	19:00	19:50	Döhrnstraße	Ina
Modern Jazz 14+	TA	Mi	19:00	19:50	TVL-Gym	Alex-Jay
Reha Herz Trainingsgruppe AUF ANFRAGE	GH	Mi	19:30	20:20	TVL-Halle	Birgit
Qigong	BM	Mi	20:00	21:20	TVL-Gym	Uschi
Volleyball "Astrafische" AUF ANFRAGE	VO	Mi	20:00	21:50	Hartsprung	Ulf
Volleyball 40+	VO	Mi	20:00	21:50	Döhrnstraße	Mehdi
Langhantel-Training	FI	Mi	20:30	21:20	TVL-Halle	Kamran

FÜR ALLE KURSE BITTEN WIR UM EINE VORAB-ANMELDUNG ÜBER UNSERE APP SPOND.

Reha Herz Übungsgruppe AUF ANFRAGE	GH	Do	08:30	09:20	TVL-Halle	Kathi
Reha Orthopädie I AUF ANFRAGE	GO	Do	08:30	09:20	TVL-Gym	Silke
Reha Herz Trainingsgruppe AUF ANFRAGE	GH	Do	09:30	10:20	TVL-Halle	Kathi
Reha Orthopädie II AUF ANFRAGE	GO	Do	09:30	10:20	TVL-Gym	Silke
Reha Orthopädie III AUF ANFRAGE	GO	Do	10:30	11:20	TVL-Gym	Silke
Nordic Walking	LA	Do	18:00	18:50	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Functional Fitness	FI	Do	18:00	18:50	TVL-Gym	Michelle
Functional Zirkel	FI	Do	19:00	19:50	TVL-Gym	Michelle
Taekwondo Erwachsene	TK	Do	19:00	20:20	TVL-Halle	Oli
Tischtennis	TT	Do	19:00	21:50	Döhrnstraße	NN
Flow & Yin Yoga	BMJ	Do	20:00	21:20	TVL-Gym	Anke

Ausdauer-Kraft-Zirkel	FI	Fr	08:20	09:10	TVL-Gym	Miriam
Vinyasa Yoga	BMJ	Fr	09:30	10:45	TVL-Gym	Claudia L.
Modern Jazz 14+	TA	Fr	19:00	19:50	TVL-Gym	Sofia

Full Body Workout	FI	Sa	09:00	09:50	TVL-Gym	Melika
Zumba	FI	Sa	10:00	10:50	TVL-Gym	Melika
Yoga	BMJ	Sa	11:00	12:20	TVL-Gym	wechselnd

Taekwondo Erwachsene freies Training	TK	So	17:30	19:00	TVL-Gym	Marco
--------------------------------------	----	----	-------	-------	---------	-------

Spartenbeiträge in der Beitragsordnung unter www.tv-lokstedt.de

TV Lokstedt von 1892 e.V. Döhrntwiete 20 040-56 48 70 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