

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
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	BMY	Do	20:00	21:20	TVL-Gym	Anke

Ausdauer-Kraft-Zirkel	FI	Fr	08:20	09:10	TVL-Gym	Miriam
Vinyasa Yoga	BMY	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	BMY	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

SPORTPROGRAMM KINDER/JUGENDLICHE

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



Babys in Bewegung ab 3 Monate	TUE	Mo	09:30	10:20	TVL-Gym	Tanja
Zwergenturnen AUF ANFRAGE	TUE	Mo	15:45	16:20	TVL-Halle	
Turnen mit Pfiff 5-7 Jahre AUF ANFRAGE	GE	Mo	16:00	16:50	Döhrnstraße	Tanja + Isi
Turnen im Abenteuerland 3-5 Jahre AUF ANFRAGE	TU	Mo	16:30	17:20	TVL-Halle	Andrea
Turnen mit Pfiff 8-12 Jahre AUF ANFRAGE	GE	Mo	17:00	18:20	Döhrnstraße	Tanja + Isi
Taekwondo Anfänger 7-12 Jahre VOLL!	TK	Mo	17:00	18:00	TVL-Gym	Sebastian
Leistungsturnen Hummeln/Haie AUF ANFRAGE	LT	Mo	17:30	19:30	TVL-Halle	Hannah
Taekwondo 13+	TK	Mo	18:00	19:00	TVL-Gym	wechselnd

Tischtennis Anfänger 8-13 Jahre AUF ANFRAGE	TT	Di	15:30	16:45	TVL-Halle	Katja
Zwergen-Parkour 1-4 Jahre AUF ANFRAGE	TUE	Di	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Tanja
Ballett 4-7 Jahre	TA	Di	16:00	16:50	TVL-Gym	Volodymyr
Tischtennis Jgd. Fortgeschrittene AUF ANFRAGE	TT	Di	16:15	17:20	TVL-Halle	Katja
Ballett 7-9 Jahre	TA	Di	17:00	17:50	TVL-Gym	Volodymyr
Turnen mit Pfiff ab 10 Jahre AUF ANFRAGE	GE	Di	17:00	18:20	Hinter der Lieth	Tanja
Leichtathletik ab 9 Jahre AUF ANFRAGE	LA	Di	17:00	17:50	Treffpunkt Parkplatz	Christine
Taekwondo 5-7 Jahre Inklusiv AUF ANFRAGE	TK	Di	17:30	18:15	Döhrnstraße	Minette
Kung Fu 6-12 Jahre AUF ANFRAGE	TR	Di	17:30	18:20	TVL-Halle	Fabian
Ballett ab 10 Jahre	TA	Di	18:00	18:50	TVL-Gym	Volodymyr
Taekwondo 8-10 Jahre Inklusiv AUF ANFRAGE	TK	Di	18:15	19:00	Döhrnstraße	Minette
Kung Fu 13+	TR	Di	18:30	19:50	TVL-Halle	Fabian
Taekwondo ab 10 Jahre AUF ANFRAGE	TK	Di	19:00	19:50	Döhrnstraße	Minette

Leistungsturnen Affen AUF ANFRAGE	LT	Mi	14:30	16:30	TVL-Halle	Amelie
Leistungsturnen Eisbären AUF ANFRAGE	LT	Mi	14:30	16:30	TVL-Halle	Emma Lotta
Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre AUF ANFRAGE	TUE	Mi	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Tanja
Leistungsturnen Alpakas AUF ANFRAGE	LT	Mi	16:30	18:30	TVL-Halle	Amelie
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	Emma Lotta
Volleyball 12-16 Jahre AUF ANFRAGE	VO	Mi	17:00	18:50	Vizelinstraße	Mehdi
Kinderturnen 4-6 Jahre AUF ANFRAGE	TU	Mi	17:00	17:50	Hinter der Lieth	Tanja
Junior Dance 7-10 Jahre	TA	Mi	17:30	18:20	TVL-Gym	Alex-Jay
Badminton Jugendliche	BD	Mi	18:30	19:50	Dörpsweg	Horst
Modern Jazz 14+	TA	Mi	19:00	19:50	TVL-Gym	Alex-Jay

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

Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre AUF ANFRAGE	TUE	Do	15:30	16:20	TVL-Halle	Amelie/Birte
Turnen mit Geräten 3-6 Jahre AUF ANFRAGE	GE	Do	16:00	16:50	Hinter der Lieth	Tanja + Isi
Taekwondo Bambinis 4-7 Jahre AUF ANFRAGE	TK	Do	16:15	17:00	TVL-Gym	Minette
Leichtathletik 5-8 Jahre AUF ANFRAGE	LA	Do	16:15	17:05	Treffpunkt Parkplatz	Miriam
Kinderturnen 4-6 Jahre AUF ANFRAGE	TU	Do	16:30	17:20	TVL-Halle	Amelie/Birte
Turnen mit Geräten ab 6 Jahre AUF ANFRAGE	GE	Do	17:00	17:50	Hinter der Lieth	Tanja + Isi
Leichtathletik ab 9 Jahre AUF ANFRAGE	LA	Do	17:00	17:50	Treffpunkt Parkplatz	Christine/Miriam
Tischtennis Anfänger 8-13 Jahre AUF ANFRAGE	TT	Do	17:00	18:00	Döhrnstraße	Insa
Taekwondo 7-12 Jahre AUF ANFRAGE	TK	Do	17:00	18:00	TVL-Gym	Minette
Taekwondo Leistungstraining (nach Einladung)	TK	Do	17:30	18:50	TVL-Halle	Minette
Tischtennis Jgd. Fortgeschrittene AUF ANFRAGE	TT	Do	18:00	18:50	Döhrnstraße	Insa

Leistungsturnen Affen AUF ANFRAGE	LT	Fr	15:00	16:30	TVL-Halle	Amelie
Leistungsturnen Eisbären AUF ANFRAGE	LT	Fr	15:00	16:30	TVL-Halle	Emma Lotta
Leistungsturnen Alpakas AUF ANFRAGE	LT	Fr	16:00	18:00	TVL-Halle	Amelie
Leistungsturnen Löwen AUF ANFRAGE	LT	Fr	16:00	18:00	TVL-Halle	Emma Lotta
Hallenfußball 5-8 Jahre	BA	Fr	16:05	16:55	Hartsprung	Kamran
Badminton bis 12 Jahre	BD	Fr	16:00	17:30	Döhrnstraße	Alina
Kung Fu 6-12 Jahre	TR	Fr	16:00	16:50	TVL-Gym	Fabian
Gerätturnen Mädchen ab 8 Jahre AUF ANFRAGE	GE	Fr	16:30	17:50	Vizelinstraße	Paulina
Basketball ab 10 Jahre	BA	Fr	17:00	17:50	Hartsprung	Kamran
Badminton ab 12 Jahre	BD	Fr	17:30	18:50	Döhrnstraße	Alina
Leistungsturnen Hummeln/Haie AUF ANFRAGE	LT	Fr	18:00	20:00	TVL-Halle	Hannah
Modern Jazz 10-13 Jahre	TA	Fr	18:00	18:50	TVL-Gym	May
Modern Jazz 14+	TA	Fr	19:00	19:50	TVL-Gym	Sofia

Familieturnen 0-5 Jahre AUF ANFRAGE	TUE	Sa	11:00	11:50	Döhrnstraße	Alex T.
Parkour + Akrobatik 6-9 Jahre	TU	Sa	11:00	11:50	TVL-Halle	Solveig
Parkour + Akrobatik ab 10 Jahre	TU	Sa	12:00	12:50	TVL-Halle	Solveig

Leistungsturnen Faultiere AUF ANFRAGE	LT	So	09:00	12:30	TVL-Halle	Franzi
Taekwondo Leistungstraining (14tägig, nach Einladung)	TK	So	09:30	12:30	TVL-Gym	Minette
Taekwondo Leistungstraining (14tägig, nach Einladung)	TK	So	15:30	18:30	TVL-Halle	Minette

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