

SOMMERFERIENPLAN 2026

09.07.-19.08.26



Kurs				Spond-Code	Trainingsort	09.07.-11.07.	12.07.-26.07.	27.07.-02.08.	03.08.-09.08.	10.08.-16.08.	17.08.-19.08.		
Babys in Bewegung	Mo	09:30	10:30	UXAEQ	TVL-Gym	S C H L I E S S Z E I T							
Funktionsgymnastik 50+	Mo	14:15	15:05	HFDHN	TVL-Halle								
Eltern-Kind-Turnen	Mo	15:30	16:20	QLDAM	TVL-Halle								
Turnen mit Pfiff 5-7 Jahre	Mo	16:00	16:50		Döhrnstraße								
Kinderturnen 4-6 Jahre	Mo	16:30	17:20	EDEOV	TVL-Halle								
Turnen mit Pfiff 8-15 Jahre	Mo	17:00	18:20		Döhrnstraße								
Taekwondo 7-12	Mo	17:00	17:50		TVL-Gym								
LT Hummeln/Haie	Mo	17:30	19:30		TVL-Halle								
Taekwondo 13+	Mo	18:00	18:50		TVL-Gym								
BBRP	Mo	18:30	19:20	JAXOE	Döhrnstraße								
Total Body	Mo	19:00	19:50	JGJDD	DS neue Halle								
Tischtennis	Mo	19:30	21:50	NKWVF	TVL-Halle								
Volleyball (alle Gruppen)	Mo	19:45	21:45	PVVOX	Döhrnstraße								
Badminton Erwachsene	Mo	20:00	21:50	RNJRA	Dörpsweg								
Fitness am Morgen	Di	08:30	09:20	OEEMZ	TVL-Gym								
Tischtennis Jugend A+F	Di	15:30	17:50	MHXGQ	TVL-Halle								
Turnlandschaft 3-6 Jahre	Di	17:00	18:20		DS neue Halle								

SOMMERFERIENPLAN 2026

09.07.-19.08.26



Kurs				Spond-Code	Trainingsort	09.07.-11.07.	12.07.-26.07.	27.07.-02.08.	03.08.-09.08.	10.08.-16.08.	17.08.-19.08.		
Ballett bis 8 Jahre	Di	17:00	17:50		TVL-Gym		S C H L I E S S Z E I T						
Taekwondo 5-7	Di	17:30	18:15		Döhrnstraße								
Ballett ab 8 Jahre	Di	18:00	18:50		TVL-Gym								
Taekwondo 8-10	Di	18:15	19:00		Döhrnstraße								
Taekwondo ab 10	Di	19:00	19:50		Döhrnstraße								
Faszien-Training	Di	18:30	19:20	HZEUR	TVL-Gym								
Cardio Fit	Di	19:00	19:50	FHJPC	TVL-Halle								
Pilates I	Di	19:00	20:00	PWFNU	TVL-Gym								
Pilates II	Di	20:10	21:40	YSZZC	TVL-Gym								
Walking & Fitness	Mi	09:30	10:20	UKLJP	TVL-Halle								
Leistungsturnen	Mi	14:30	18:30		TVL-Halle								
Badminton Jugend ab 12 Jahre	Mi	18:30	19:50		Dörpsweg								
Herz Übungsgruppe	Mi	18:30	19:20		TVL-Halle								
Herz Trainingsgruppe	Mi	19:30	20:20		TVL-Halle								
Dodgeball	Mi	20:00	21:30	CUDZW	Döhrnstraße								
Qigong	Mi	20:00	21:20	HGERT	TVL-Gym								

SOMMERFERIENPLAN 2026

09.07.-19.08.26



Kurs				Spond-Code	Trainingsort	09.07.-11.07.	12.07.-26.07.	27.07.-02.08.	03.08.-09.08.	10.08.-16.08.	17.08.-19.08.
Reha Orthopädie	Do	08:30	09:20	YBOIL	TVL-Gym		S C H L I E S S Z E I T				
Herz Übungsgruppe	Do	08:30	09:20	TGKDP	TVL-Halle						
Herz Trainingsgruppe	Do	09:30	10:20	UQDOK	TVL-Halle						
Reha Orthopädie	Do	09:30	10:20	CHVHD	TVL-Gym						
Reha Orthopädie	Do	10:30	11:20	JYOSP	TVL-Gym						
Zwergenturnen 1-3 Jahre	Do	15:30	16:20	YWVEO	TVL-Halle						
Taekwondo Bambinis	Do	16:15	17:00		TVL-Gym						
Turnen im Abenteuerland 3-5 Jahre	Do	16:30	17:20	SZSNO	TVL-Halle						
Taekwondo 7-12 Jahre	Do	17:00	18:00		TVL-Gym						
Leichtathletik (Alle Gruppen)	Do	17:00	17:50		TVL-Parkplatz						
Taekwondo Leistungstraining	Do	17:30	19:00		TVL-Halle						
Functional Fitness	Do	18:00	18:50	VMCOG	TVL-Gym						
Functional Zirkel	Do	19:00	19:50	VMCOG	TVL-Gym						
Taekwondo Erwachsene	Do	19:00	20:20		TVL-Halle						
Tischtennis Erwachsene	Do	19:00	21:50		Döhrnstraße						
Flow & Yin Yoga	Do	20:00	21:20	ISAPF	TVL-Gym						

SOMMERFERIENPLAN 2026

09.07.-19.08.26



Kurs				Spond-Code	Trainingsort	09.07.-11.07.	12.07.-26.07.	27.07.-02.08.	03.08.-09.08.	10.08.-16.08.	17.08.-19.08.
Ausdauer-Kraft-Zirkel	Fr	08:20	09:10	KEVFG	TVL-Gym		S C H L I E S S Z E I T				
Vinyasa Yoga	Fr	9:30	10:45	YMXBC	TVL-Gym						
Leistungsturnen	Fr	15:00	20:00		TVL-Halle						
Badminton (alle Gruppen)	Fr	16:00	17:50	RNJRA	Döhrnstraße						
Kung Fu	Fr	17:00	17:50		TVL-Gym						
Modern/Contemporary Dance	Fr	19:00	19:50	QFIAK	TVL-Gym						
Leistungsturnen Faultiere	Fr	20:00	21:20		TVL-Halle						
Full Body Workout	Sa	09:00	09:50	YBCHW	TVL-Gym						
Zumba	Sa	10:00	10:50	LXIUK	TVL-Gym						
Parkour & Akrobatik 6-9 Jahre	Sa	11:00	11:50	BVTTN	TVL-Halle						
Parkour & Akrobatik ab 10 Jahre	Sa	12:00	12:50	JXWZF	TVL-Halle						
Familieturnen	Sa	11:00	11:50	QXFRU	Döhrnstraße						
Yoga	Sa	11:00	12:20	KEBDH	TVL-Gym						
Taekwondo Leistungstraining	So	16:00	19:00		TVL-Halle						
Taekwondo freies Training	So	17:30	19:00		TVL-Gym						