

## Hallenbelegungsplan nach Abteilungen sowie Kurse (Stand: 1.05.2019)

| Sparte/Tag                                     | Uhrzeit       | Gruppen  | Leiter (-in)                  |
|--|---------------|--|-------------------------------|
| <b>Turnen</b>                                  |               |  |                               |
| Montag   | 14.30 - 16.00 | 3 bis 7 Jahre Jungen und Mädchen<br>Ballspiele, <u>Neuaufbau dieser Gruppe</u> | Weihls                        |
|  | 16.00 - 17.30 | 5. bis 10. Schuljahr Mädchen   | Weihls                        |
|  | 17.00 - 19.00 | Aufbauriege Mädchen und Jungen   | Weihls / Burych               |
| Dienstag                                       | 14.30 - 16.00 | 3. u. 4. Schuljahr Mädchen   | Weihls                        |
|  | 15.00 - 16.00 | 55 Plus...   | Stegemann-Martens             |
|  | 16.00 - 17.30 | 1. u. 2. Schuljahr Mädchen   | Frahm/Laura                   |
|  | 16.00 - 17.30 | 1. u. 2. Schuljahr Jungen  | Weihls                        |
|  | 17.30 - 19.00 | Aufbauriege Mädchen  | Weihls / Alina                |
|  | 17.30 - 18.30 | Aufbauriege Kleinkinder  | Frahm / Jönsson               |
|  | 20.30 - 22.00 | Jedermännersport   | Mantwill                      |
|  | Mittwoch      | 14.30 - 15.30  | Kleinkinder                   |
| 15.30 - 16.30                                  |               | Eltern u. Kind   | Weihls                        |
| 20.00 - 22.00                                  |               | Männer   | Funk                          |
| 20.00 - 21.00                                  |               | Jederfrauen  | Weihls                        |
| Donnerstag                                     |               | 17.00 - 19.00  | Aufbauriege Jungen u. Mädchen |
| Freitag  | 17.30 - 19.30 | Jungen u. Männer Aufbauriege   | Burych                        |
| Samstag  | 10.00 - 12.30 | Aufbauriege Jungen   | Burych                        |
| <b>Handball</b>                                |               |  |                               |
| Dienstag                                       | 19.00 - 20.30 | Jungen 16 bis 18 Jahre, ml B   | Nils Skambraks                |
| Donnerstag                                     | 14.30 - 16.00 | Jugend F Mä./Ju. 6 - 8 J.  | Lüthje W., Lüthje V.          |
|  | 20.00 - 21.30 | Jugend/Erwachsene (Ballspiele)   | Lüthje, W.                    |
| Freitag  | 14.30 - 16.00 | männliche E-Jugend 8 - 10 J  | Lüthje, W.                    |
|  | 16.00 - 17.30 | männliche D-Jugend 10 - 12 J   | Lüthje, W.                    |
| <b>Volleyball</b>                              |               |  |                               |
| Montag   | 19.00 - 20.30 | Freizeit (Mixed) Erw./Jugendl.   | N. N.                         |
| Sonntag  | 18.00 - 20.00 | Erwachsene (Mixed)   | Kannenberg                    |
| <b>Faustball</b>                               |               |  |                               |
| <b>genaue Absprachen mit den Übungsleitern</b> |               |  |                               |
| Montag   | 15.15 - 16.30 | Kinder, 7 bis 12 Jahre   | Himmelhan                     |
|  | 16.30 - 18.00 | Kinder, 12 bis 16 Jahre  | Himmelhan                     |
| Freitag  | 17.00 - 19.00 | Jugend, Teilnahme und<br>Trainingsende nach Absprache                          | Himmelhan                     |
| <b>Badminton</b>                               |               |  |                               |
| Mittwoch                                       | 16.30 - 18.00 | Mädchen u. Jungen  | Feuerriegel                   |
|  | 18.00 - 20.00 | Damen u. Herren  | Feuerriegel/Köster            |
| <b>Leichtathletik</b>                          |               |  |                               |
| Montag   | 17.30 - 19.00 | Jugendliche  | Hass                          |
| Mittwoch                                       | 16.30 - 18.00 | Kinder ab 2. Schuljahr   | Harders                       |
| <b>Fahrradgruppe</b>                           |               |  |                               |
| Sonntag  | 10.00 - 13.00 | Erwachsene/Familien<br>Termine:<br>Frühjahr bis Herbst<br>nach Absprache       | Dührkop                       |
| <b>Tischtennis</b>                             |               |  |                               |
| Montag   | 18.00 - 20.00 | Schüler / Jugendliche  | Schmidtke/Wrage               |

|            |               |             |                  |
|------------|---------------|-------------|------------------|
|            | 20.00 - 22.00 | Erwachsene  | Tamm             |
| Donnerstag | 17.00 - 19.30 | Jugendliche | Wrage            |
| Freitag    | 19.00 - 22.00 | Erwachsene  | Schmidtke / Tamm |

### Ballett

|          |               |                              |         |
|----------|---------------|------------------------------|---------|
| Dienstag | 14.30 - 17.00 | Mädchen (Ort: FitnessCenter) | Workman |
| Freitag  | 14.00 - 18.00 | Mädchen (Ort: FitnessCenter) | Workman |

### Gymnastik/(Step)Aerobic

|          |               |                        |           |
|----------|---------------|------------------------|-----------|
| Montag   | 19.00 - 20.00 | GroupFitness Frauen I  | Weih's    |
|          | 20.00 - 21.00 | GroupFitness Frauen II | Weih's    |
| Dienstag | 18.00 - 19.00 | Stepaerobic Frauen     | Bünz      |
| Mittwoch | 20.00 - 21.00 | Stepaerobic Frauen     | Rehkugler |

### Schwimmen

|            |  |   |
|------------|--|---|
| Dienstag   | Aqua-Fitness:<br>16.00 - 16.45<br>17.00 - 17.45<br>18.00 - 18.45 | Anmeldung: Sabine Wieczorek, 04826/376399<br>1. Kurs<br>2. Kurs<br>3. Kurs  |
| Donnerstag | Aqua-Fitness:  | Anmeldung Sabine Rehkugler, 04826/5107<br>1. Kurs: 19.15 - 20.00<br>2. Kurs: 20.00 - 20.45                                    |
| Donnerstag | Ort:<br>Schwimmen:<br>Zeiten:                                    | Lehrschwimmb Becken der Grundschule Hohenlockstedt<br>ab 15.00 Uhr (stündlich wechselnde Gruppen)<br>10 Std. Kurse für Kinder |
|            | Ort:<br>Anmeldung:   | Lehrschwimmb Becken der Grundschule Hohenlockstedt<br>bei Kursleiterin Victoria Weih's 0152 56192167, vormittags              |

**Fitnessabteilung: FitnessCenter des TSV LO LA im „Sporttreff“**  
Finnische Alle 6, Hohenlockstedt Tel.: 04826/8279

|            |                                 |  |  |
|------------|---------------------------------|--|--|
| Montag     | 8.00 – 10.00                    |  | 17.00 – 20.30                                    |
|            | 10.00 – 11.00 *                 |  |  |
|            | 11.15 – 12.00                   |  |  |
| Dienstag   | 8.00 – 10.30                    | 14.30 – 17.30<br>Anmeldung: 04816-2265 | 19.15 – 20.15 Frauen *<br>20.30 – 21.30 Männer * |
|            |                                 | 17.30 – 19.00 Uhr                      |  |
| Mittwoch   | 8.00 – 10.00                    | 17.00 – 19.00                          | 19.00 – 21.00                                    |
|            | 10.00 – 11.00 *                 |  |  |
| Donnerstag | 8.00 – 10.30                    | 17.30 – 19.30                          |  |
| Freitag    |                                 | 14.30 – 18.00<br>Anmeldung: 04816-2265 | 18.00 – 20.00                                    |
| Sonnabend  | durchgehend von 10.00 bis 14.00 |  |  |

Fitness: 

Gymnastik: 

Reha: 

Ballett: 

\* Anmeldung bei Victoria Weih's; Tel.: 0152 56192167

Unser Telefon: 04826 / 8279  
Fax: 04826 / 850029  
Internet: www.tsv-lola.de