



TSV LO LA TSV LO LA TSV LO LA TSV LO LA  
Stand: 01.11.2023

**Sie möchten sich als Erwachsener  
in Hohenlockstedt sportlich betätigen?  
Der TSV LO LA  
als kompetenter Sportanbieter im Ort empfiehlt:**

**1. 55 Plus.....**

dienstags, 15.00 bis 16.00 Uhr  
in der Turnhalle bei Jutta Stegemann-Martens (Tel. 929)



**2. Funktionsgymnastik I und II (Frauen):**

I: montags 19.00 - 20.00 Uhr Robert  
II: " 20.00 - 21.00 Uhr Robert

**Wirbelsäulengymnastik:**

montags 10.00 bis 11.00 Uhr (M. und F.)  
auf Kursbasis bei Robert  
dienstags 20.15 bis 21.15 Uhr (Männer)  
10 Übungseinheiten auf Kursbasis bei Robert



Alle 2 Kurse finden im FitnessCenter statt.  
Einstieg zu jeder Zeit möglich. Tel.: 0176 - 43 45 79 48

**3. FitnessMix für Frauen**

dienstags ab 19.00 Uhr  
in der Turnhalle bei Robert (0176 - 43 45 79 48)



**4. Aqua-Fitness für Frauen**

dienstags ab 16.00 Uhr  
donnerstags ab 19.30 Uhr  
in der Grundschule/Schwimmbecken  
bei Sabine Wiczorek ( Tel.: 04826/376399) und  
Sabine Rehkugler ( Tel.: 5107)

**5. Fahrradgruppe**

Wo geht es hin ?  
In die Umgebung von Hohenlockstedt  
Wann und wo geht es los?  
Sonntag um 10.00 Uhr:

Marktplatz Hohenlockstedt

Hinweis: Ab November wird nach Absprache gewandert  
Ansprechpartner ist: Gerd Dührkop (Tel.1574)



## 6. Fitness Center

Geöffnet an 6 Tagen in der Woche  
und zwar vormittags, nachmittags, abends  
Wo finden Sie es ? Im Sporttreff TSV LOLA  
Finnische Allee 6  
Kontakt: 0160 - 29 89 903 oder 5492

Tel.:8279



## 7. Jedermanngruppe

Wo und wann ? In der Sporthalle, Dienstag  
19.00 bis 20.30 Uhr  
Ansprechpartner: wechselnde Übungsleiter (Tel.: 0160 2989903)

## 8. Tischtennis

Wo und wann? In der Sporthalle  
Montag, 20.00 bis 22.00 Uhr  
Freitag, 19.00 bis 22.00 Uhr  
Ansprechpartner: Jörg Wrage  
(Tel. 370840)



## 9. Badminton

Wo und wann? In der Sporthalle  
Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr  
Ansprechpartner:  
Benedikt Poweleit (Tel. 0176 - 34 43 97 27)



## 10. Senioren-Turnen

Wo und wann? In der Sporthalle  
Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr  
Ansprechpartner: Werner Keuzmann (Tel. 2759)

## 11. Ballsportgruppe

Wo und wann? In der Sporthalle  
Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr  
Ansprechpartner:  
Willi Lüthje (Tel.: 2437, Handball)



## 12. Volleyball

Wo und wann? In der Sporthalle  
Sonntag, 18.00 bis 20.00 Uhr  
Ansprechpartner:  
Axel Kannenberg (Tel.: 04826/5198)



## 13. Faustball

Termin bitte erfragen:  
Ansprechpartnerin Petra Himmelhan  
(04826 850347)

## 14. Jederfrauen

Wo und wann? In der Sporthalle  
Mittwoch, 20.00 bis 21.00 Uhr  
Ansprechpartnerinnen: Dana Krause (04826 8379)  
Sandra Burych (Tel. 3758720)