



# Turnverein Laboe von 1900 e.V.

## Sportprogramm nach Wochentagen

*Ausführliche Informationen finden Interessierte unter „Sportprogramm“.  
Kinder - Erwachsene*

### Montag

Fitness BBP/ Zumba (14täg. Wechsel)	09.30 bis 10.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
REHA Diabetes (2 Gruppen)	11.00 bis 13.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Wohlfühlgymnastik	14.30 bis 15.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
REHA Orthopädie I	15.45 bis 16.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Handball C-Jugend	16.00 bis 17.30 Uhr	Sporthalle Wendtorf
Schwimmen Kinder/ Jugendliche	16.00 bis 17.00 Uhr	Hörnbad Kiel
REHA Orthopädie II	16.30 bis 17.15 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Leistungsturnen Mädchen	17.00 bis 19.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum/ Jenner-Arp-Turnhalle
Schwimmen Kinder/ Jugendliche	17.00 bis 18.00 Uhr	Hörnbad Kiel
Rückenschule Prävention	17.30 bis 18.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Leistungsturnen Jungen	18.00 bis 19.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Kinderleichtathletik (Jg.2013-2016)	18.00 bis 19.00 Uhr	Sportplatz
REHA Orthopädie	18.30 bis 19.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Zumba	19.00 bis 20.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Handball B-Jugend w	19.00 bis 20.30 Uhr	Kreissporthalle Heikendorf
Turnen Senioren	19.00 bis 20.30 Uhr	Jenner-Arp-Sporthalle
Sportgruppe „Du kannst das“	19.35 bis 20.35 Uhr	TVL-Gymnastikraum/ Sportplatz

**Unser Verein ist vom Rehabilitations- und Behinderten-Sportverband  
Schleswig-Holstein e.V. anerkannt und zertifiziert**

### Dienstag

Zumba	10.30 bis 11.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
All-Wetter-Tanzkrümel	15.00 bis 15.30 Uhr	Sportplatz
Kleine Tobestunde	15.00 bis 15.45 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Handball D-Jugend w	16.00 bis 17.30 Uhr	Kreissporthalle Heikendorf
Handball C-Jugend w	17.00 bis 19.00 Uhr	Kreissporthalle Heikendorf
Hatha-Yoga	17.00 bis 18.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Handball B-Jugend w	17.30 bis 19.00 Uhr	Kreissporthalle Heikendorf
Cardio-Kick	19.00 bis 20.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	19.00 bis 20.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Volleyball (Damen & Herren)	20.00 bis 22.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Schwimmen Erwachsene	20.00 bis 21.00 Uhr	Hörnbad Kiel

Weitere ausführliche Informationen gibt es auf unserer Website [www.tv-laboe.de](http://www.tv-laboe.de) oder beim TVL-Büro: Manuela Fischer-Stoermer ([info@tv-laboe.de](mailto:info@tv-laboe.de) oder 04343/ 496 53 01)

Für Irrtum und kurzfristige Änderungen möchten wir uns im Voraus entschuldigen. Keine Haftung.



# Turnverein Laboe von 1900 e.V.

## Sportprogramm nach Wochentagen

### Mittwoch

Gymnastik für Männer ab 50	08.30 bis 09.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Yoga-Tiefenentspannung	10.00 bis 11.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Eltern-Kind-Turnen	15.00 bis 16.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Leistungsturnen Mädchen	16.00 bis 19.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum/ Jenner-Arp-Turnhalle
Turnen Mädchen ab 4 Jahre	16.00 bis 17.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Turnen Mädchen (6 bis 9 J.)	17.00 bis 18.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Schwimmen Seepferdchen I	17.00 bis 17.40 Uhr	Hörnbad Kiel
Selbstverteidigung für Frauen	17.30 bis 18.15 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Schwimmen Seepferdchen II	17.40 bis 18.20 Uhr	Hörnbad Kiel
Turnen Mädchen ab 9 Jahre	18.00 bis 19.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Selbstverteidigung für Kinder	18.15 bis 19.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Schwimmen Seepferdchen III	18.20 bis 19.00 Uhr	Hörnbad Kiel
Bodyforming	19.00 bis 20.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Pilates	19.00 bis 20.00 Uhr	TVL-Vereinsheim

## Bildungskarte – KEIN KIND OHNE SPORT!

Der TV Laboe ist als Leistungsanbieter für die Bildungskarte registriert.  
Informationen erhalten Sie in unserem TVL-Büro (Manuela Fischer)

04343/ 496 53 01     [info@tv-laboe.de](mailto:info@tv-laboe.de)

### Donnerstag

Yoga	09.00 bis 10.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Schwimmen Kinder/Jugendliche	15.00 bis 16.00 Uhr	Hörnbad Kiel
Sportplatz-Eltern-Kind-Gruppe	15.30 bis 16.30 Uhr	Sportplatz
Handball E-Jugend m/w	16.00 bis 17.30 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Schwimmen Kinder/Jugendliche	16.00 bis 17.00 Uhr	Hörnbad Kiel
Balance	16.00 bis 17.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Schwimmen Kinder/ Jugendliche	17.00 bis 18.00 Uhr	Hörnbad Kiel
Handball B-Jugend w	17.30 bis 19.00 Uhr	Kreissporthalle Heikendorf
Hatha-Yoga	17.30 bis 19.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Schwimmen Kinder/ Jugendliche	18.00 bis 19.00 Uhr	Hörnbad Kiel
HIIT	19.15 bis 20.15 Uhr	TVL-Gymnastikraum

Weitere ausführliche Informationen gibt es auf unserer Website [www.tv-laboe.de](http://www.tv-laboe.de) oder beim TVL-Büro: Manuela Fischer-Stoermer ([info@tv-laboe.de](mailto:info@tv-laboe.de) oder 04343/ 496 53 01)

Für Irrtum und kurzfristige Änderungen möchten wir uns im Voraus entschuldigen. Keine Haftung.



# Turnverein Laboe von 1900 e.V.

## Sportprogramm nach Wochentagen

### Freitag

REHA Orthopädie	09.30 bis 10.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Handball Mini/ Maxis (5-7)	16.00 bis 17.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Leistungsturnen Jungen	17.00 bis 19.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Kinderturnen Jungen (5-7J.)	17.00 bis 18.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
NINJA-Sport ab 7 J.	18.00 bis 19.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Zumba	18.00 bis 19.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Hockey	19.00 bis 20.00 Uhr	Jenner-Arp-Sporthalle
Badminton für Erwachsene	20.00 bis 22.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle

### Samstag

Basketball	10.00 bis 13.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Leistungsturnen Mädchen	10.00 bis 12.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum/ Jenner-Arp-Turnhalle

### Sonntag

Pump it up	17.00 bis 18.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Tanzkreis für Paare mit Grundkenntnissen	18.30 bis 20.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum

