Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Unser Motto Bleib fit - mach mit!	09:00 - 10:00 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr **REHA - Sport** **3 Gruppen** ***LSV - Halle*** RBSV S-H DEIN REHASPORT anerkannt + zertifiziert	10:00 - 11:00 Uhr **Funktionsgymnastik** **für sie & ihn** Prävention ***LSV - Halle***	 	10:00 - 11:00 Uhr **Pilates** Sanftes Krafttraining ***LSV - Halle***
13:30 - 14:30 Uhr **REHA - Sport** ***Hockergruppe*** für Rollstuhlfahrer/innen geeignet RBSV S-H ***LSV - Halle***	15:00 - 17:00 Uhr **Eltern-Kind-Turnen** 1 - 3 Jahre 1 Std. freie Zeitwahl ***LSV – Halle***	17:00 - 18:00 Uhr **TurnTanzKids** Kindertanz 6 - 10 Jahre ***LSV - Halle***	16:00 - 18:00 Uhr **Trampolin-Wettkampftraining** ***Hasenberghalle II***	15:00 - 16:00 Uhr **Kinderturnen (Abenteuer)** 3 - 6 Jahre ***Hasenberghalle II***
14:30 - 16:00 Uhr **Gymnastik 60+** mit Gedächtnistraining / Spiele ***LSV - Halle***	16:00 - 17:30 17:30 - 19:00 Leistung **JumpStars Trampolin** ***Hasenberghalle II***	18:00 - 19:00 Uhr **Dynamic Flow Dance** Fließende Bewegung ohne Choreo ***LSV - Halle***	16:30 – 17:30 Uhr **Ballschule** 6 – 12 Jahre ***LSV - Halle***	
15:30 - 17:30 Uhr **Basketball für Jugendliche** ***Hasenberghalle II***	16:00 - 17:00 Uhr **Boden- u. Geräteturnen** für Anfänger ab 6 J. ***Hasenberghalle II***	19:00 – 19:30 Uhr **Mattentraining** mit Schwerpunkt Stretch & Relax ***LSV - Halle***	17:30 - 19:00 Uhr **Boden- u. Geräteturnen** Fortgeschrittene ***LSV - Halle***	
16:00 - 17:00 Uhr **Fit für alle** Gymnastik-Mix ***LSV – Halle***	18:30 - 19:30 Uhr **Active-Fit 50+** gesund + bewegt ***LSV - Halle***		19:00 - 20:00 Uhr **REHA - Sport** **Berufstätige** ***LSV - Halle*** DEIN REHASPORT	
18:00 – 19:00 Uhr **Bodyfit / Fitnessmix** ***LSV - Halle***	19:00 - 20:00 Uhr **Pilates** Sanftes Kraftraining ***Hasenberghalle II***		20:00 – 21:30 Uhr **Tanz – Treff** ab 2. Oktober **nur in Turnschuhen** Anfänger & Fortgeschrittene ***LSV - Halle***	

Legende

Kinder

Erwachsene

REHA - Sport

Klettern

„Bruno Freystatzky Halle“
im Mosaik
(LSV – Halle)
Raiffeisenweg 1a

Hasenberghalle II

Hasenberg-Sportplatz
Schulstraße

KLETTERN KANN JEDER

Dienstag

18:00 – 19:30 Uhr
Klettergruppe
9 – 15 Jahre
nur mit Anmeldung
Hasenberghalle II

Freitag

15:00 - 16:00 Uhr
Bouldern u. Klettern
für Kinder
nur mit Anmeldung
Hasenberghalle II

Offene Kletterzeiten sowie einstündige Schnupperkurse

Dienstag 18 - 22 Uhr,
Hasenberghalle II
Anmeldung an klettern@lauenburger-sv.de

Sport ist wichtig für die körperliche Gesundheit, da er das Herz-Kreislauf-System stärkt, Muskeln und Knochen kräftigt, das Immunsystem unterstützt und das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt und Krebs senkt.

Sport hat auch bedeutende Vorteile für die psychische Gesundheit, indem er Stress abbaut, die Stimmung verbessert und die kognitive Funktion, wie Gedächtnis und Konzentration, fördert. Regelmäßige Bewegung ist außerdem entscheidend für die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts, unterstützt eine gesunde Verdauung und verbessert die allgemeine Lebensqualität.

Kinder sollten sich idealerweise mindestens eine Stunde pro Tag aktiv bewegen, sei es durch freies Spielen, Sport oder andere Aktivitäten. Dabei ist eine Vielfalt an Bewegungsangeboten wichtig, um den Körper auf unterschiedliche Weise zu fordern und Überlastungsschäden vorzubeugen

Unser Motto
Bleib fit - mach mit!

Mitgliedsbeiträge	**€/Monat**
Kinder/Schüler/Studenten	8,50
Erwachsene	15,50
Ehepaare	26,50
Familien	29,00
Senioren (ab 65J.)	11,50
Senioren Ehepaare	20,00
Passive Mitglieder	7,00
Trampolin Sonderbeitrag	2,90
Aufnahmegebühr	1 Monatsbeitrag
Aufnahmeantrag	www.lauenburger-sv.de

Kursgebühr Nichtmitglieder

10er Karte	60,00 €

Jederzeit kostenlos schnuppern!

Abteilungsvorstand
Marion Grundmann - Abteilungsleiterin
Sabrina Ruge - stellv. Abteilungsleiterin
Sabrina Frahne - Kassenwartin
Heide Rauch - Schriftwartin
Bianka Steinhagen - Beisitzerin
Lina Marie Rowlin - Jugendwartin

Stand September 2025

Änderungen vorbehalten

KURSPLAN

ab September 2025

ABTEILUNG TURNEN

Lauenburger Sport-Vereinigung e.V.

www.lauenburger-sv.de

In Bewegung für die Gesundheit

Turnen für alle

Kontakt Turnen
turnen@lauenburger-sv.de
@Mobil: 0151 68492948
klettern@lauenburger-sv.de
lsv_turnen

Kontakt LSV Vorstand
verwaltung@lauenburger-sv.de
kassenwart@lauenburger-sv.de