











Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 - 10:00 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr <b>REHA - Sport</b> <b>3 Gruppen</b> <b>LSV - Halle</b> 	09:00 - 10:00 Uhr <b>Mama fit - Baby mit</b> Kurs auf Anfrage 0152 27597562 <b>LSV - Halle</b>	10:30 - 11:00 Uhr <b>AquaJogging</b> ab 21. Mai - 27. August <b>Freibad</b> 	10:00 - 11:00 Uhr <b>Pilates</b> Sanftes Krafttraining <b>LSV - Halle</b>
	10:30 - 11:00 Uhr <b>AquaJogging</b> 19. Mai - 25. August <b>Freibad</b>	10:00 - 11:00 Uhr <b>Funktionsgymnastik</b> <b>für sie &amp; ihn</b> Prävention <b>LSV - Halle</b>		11:00 - 12:00 Uhr <b>Barre - Training</b> Pilates+Yoga-Elemente mit Stuhl/ohne Bodenteil <b>LSV - Halle</b>
13:30 - 14:30 Uhr <b>REHA - Sport Hocker-</b> <b>gruppe</b> für Rollstuhlfahrer/innen geeignet <b>LSV - Halle</b> 	15:00 - 17:00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1 - 3 Jahre 1 Std. freie Zeitwahl <b>LSV - Halle</b>	16:00 - 17:15 Uhr Gemeinsam bewegen <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1 - 6 Jahre <b>LSV - Halle</b>	16:00 - 18:00 Uhr <b>Trampolin-</b> <b>Wettkampftraining</b> <b>Hasenberghalle II</b>	15:00 - 16:00 Uhr <b>Kin-</b> <b>derturnen</b> <b>(Abenteuer)</b> 3 - 6 Jahre <b>Hasenberghalle II</b>
14:30 - 16:00 Uhr <b>Gymnastik 60+</b> mit Gedächtnistraining / Spiele <b>LSV - Halle</b>	16:30 - 17:45 17:30 - 19:00 Leistung <b>JumpStars Trampo-</b> <b>lin</b> <b>Hasenberghalle II</b>		16:00 - 17:00 Uhr <b>Move &amp; Ball</b> Bewegungsspiele 6 - 12 Jahre <b>LSV - Halle</b>	
15:30 - 17:30 Uhr <b>Basketball für</b> <b>Jugendliche</b> <b>Hasenberghalle II</b>	18:30 - 19:30 Uhr <b>Active-Fit 50+</b> gesund + bewegt <b>LSV - Halle</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Energy Dance®</b> bewegend - berührend - befeuernd ohne Choreo 	17:00 - 18:00 Uhr <b>Bodenturnen</b> Anfänger/Fortgeschrittene <b>LSV - Halle</b>	
17:00 - 18:00 Uhr <b>TurnTanzKids</b> Kindertanz 6 - 10 Jahre <b>LSV - Halle</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>Pilates</b> Sanftes Kraftraining <b>Hasenberghalle II</b>	<b>ENERGY DANCE®</b> 	19:00 - 20:00 Uhr <b>REHA - Sport</b> <b>Berufstätige</b> <b>LSV - Halle</b> 	<b>KLETTERN KANN JEDER</b> <b>Offene Kletterzeiten sowie</b> <b>einstündige Schnupperkurse</b> <b>Dienstag 18 - 22 Uhr,</b> <b>Hasenberghalle II</b> <b>Anmeldung an <a href="mailto:klettern@lauenburger-sv.de">klettern@lauenburger-sv.de</a></b> <b>Dienstag</b> 18:00 - 19:30 Uhr <b>Klettergruppe</b> 9 - 15 Jahre <b>nur mit Anmeldung</b> <b>Hasenberghalle II</b>
16:00 - 17:00 Uhr <b>Fit für alle</b> Gymnastik-Mix <b>LSV - Halle</b>	 <b>PILATES</b>		19:00 - 19:30 Uhr <b>Mattentraining</b> mit Schwerpunkt Stretch & Relax <b>LSV - Halle</b>	
18:00 - 19:00 Uhr <b>Bodyfit / Fitnessmix</b> <b>LSV - Halle</b>				



**Legende**  
**Kinder**  
**Erwachsene**  
**REHA - Sport**  
**Klettern**  
 „Bruno Freystatzky  
 Halle“  
 im Mosaik  
 (LSV - Halle)  
 Raiffeisenweg 1a  
**Hasenberghalle II**  
**Hasenberg-Sportplatz**  
 Schulstraße

**KLETTERN KANN JEDER**

**Offene Kletterzeiten sowie  
einstündige Schnupperkurse**

**Dienstag 18 - 22 Uhr,**  
**Hasenberghalle II**  
**Anmeldung an [klettern@lauenburger-sv.de](mailto:klettern@lauenburger-sv.de)**

**Dienstag**  
 18:00 - 19:30 Uhr  
**Klettergruppe**  
 9 - 15 Jahre  
**nur mit Anmeldung**  
**Hasenberghalle II**



## Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist das einzige staatliche Ehrenzeichen weltweit, das für sportliche Leistungsfähigkeit und überdurchschnittliche Fitness verliehen wird.

Du willst deine Fähigkeit testen? Dann komm vorbei. Melde dich vorher an unter: [sportabzeichen-digital.de](http://sportabzeichen-digital.de).

Wir freuen uns auf dich.

Dein Sportabzeichen - Team.

[www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de)

## AquaJogging-Kurse

Wir bieten ab 19. Mai dienstags und donnerstags halbstündige AquaJogging-Kurse im Tiefwasser im Lauenburger Freibad an.

AquaJogging ist ein dynamisches und abwechslungsreiches Ganzkörper-Training mit Aqua-Jogging-Hanteln. Deine Ausdauer wird verbessert und deine Muskeln werden gekräftigt. Zusätzlich werden deine Balance und deine Koordination optimal trainiert. Das Training im Wasser ist besonders gelenkschonend – deine Wirbelsäule wird entlastet. Für die Teilnahme ist eine ermäßigte Eintrittskarte für das Freibad notwendig.

LSV-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder zahlen für eine 8er Karte 30 Euro bei der Übungsleiterin.

**Unser Motto**  
Bleib fit - mach mit!

## Mitgliedsbeiträge

bei jährlicher Abbuchung

€/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	<a href="http://www.lauenburger-sv.de">www.lauenburger-sv.de</a>

## Kursgebühr Nichtmitglieder

Kurs 8 x	1,0 Std.	60,00 €
Kurs 8 x	1,5 Std	90,00 €
Kurs 8 x Aqua	0,5 Std	30,00€

## 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 Mai 2026

Änderungen vorbehalten



# KURSPLAN

# ab Mai 2026

## ABTEILUNG TURNEN

Lauenburger  
Sport-Vereinigung e.V.

[www.lauenburger-sv.de](http://www.lauenburger-sv.de)



In Bewegung für die Gesundheit

Turnen für alle

### Kontakt Turnen

[turnen@lauenburger-sv.de](mailto:turnen@lauenburger-sv.de)

Mobil: 0151 68492948

[klettern@lauenburger-sv.de](mailto:klettern@lauenburger-sv.de)

 [lsv\\_turnen](https://www.instagram.com/lsv_turnen)

### Kontakt LSV Vorstand

[verwaltung@lauenburger-sv.de](mailto:verwaltung@lauenburger-sv.de)

[kassenwart@lauenburger-sv.de](mailto:kassenwart@lauenburger-sv.de)