



Turnverein Laboe von 1900 e.V.

Sportprogramm nach Wochentagen

Erwachsene (Stand: 15.06.2026)

Montag

Fitness BBP/Zumba (14täg. Wechsel)	09.30 bis 10.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Wohlfühlgymnastik	14.30 bis 15.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
REHA Orthopädie I	15.45 bis 16.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
REHA Orthopädie II	16.30 bis 17.15 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Turnen Senioren	19.00 bis 20.30 Uhr	Jenner-Arp-Sporthalle
Sportgruppe „Du kannst das“	19.00 bis 20.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum/ Sportplatz

Dienstag

Zumba	09.30 bis 10.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Strong Nation	18.30 bis 19.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	19.00 bis 20.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Zumba	19.30 bis 20.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Volleyball (Damen & Herren)	20.00 bis 22.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
Schwimmen Erwachsene	20.00 bis 21.00 Uhr	Hörnbad Kiel

Mittwoch

Gymnastik für Männer ab 50	08.30 bis 09.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Selbstverteidigung für Frauen	17.30 bis 18.15 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Funktionelles Training	19.00 bis 20.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum

Donnerstag

Yoga	09.00 bis 10.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Fitness-Mix	18.45 bis 20.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Mobi & Stretch	20.00 bis 20.30 Uhr	TVL-Gymnastikraum

Freitag

Nordic Walking	09.00 bis 10.00 Uhr	Eingang Sportplatz
Mutter-Kind-Gymnastik	09.00 bis 10.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Rehasport Orthopädie	10.00 bis 11.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Rehasport Orthopädie	11.00 bis 12.00 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



Turnverein Laboe von 1900 e.V.

Sportprogramm nach Wochentagen

Samstag

Basketball	10.00 bis 13.00 Uhr	Jenner-Arp-Turnhalle
------------	---------------------	----------------------

Sonntag

Strong Nation	10.00 bis 11.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Zumba	11.00 bis 12.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum
Tanzkreis für Paare mit Grundkenntnissen	18.30 bis 20.00 Uhr	TVL-Gymnastikraum

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

