

Raus aus der Schonhaltung!

Ein gesunder Rücken ist nicht selbstverständlich. Er braucht Bewegung und eine angemessene Belastung. Nur ein starker Rücken füllt seine stabilisierende Funktion für den ganzen Körper aus. Bewegungsmangel stellt ihn dagegen auf eine harte Probe. Die Bequemlichkeit im Alltag ist unser größter Gegner. Umso besser wenn man einen passenden Freizeitsport zum Ausgleich gefunden hat.

Mindestens 2x pro Woche sollten die wichtigsten Muskelgruppen trainiert werden, denn regelmäßige körperliche Aktivität ist für einen gesunden Lebensstil unabdingbar.

Übrigens: 80% der Kinder und Jugendlichen bewegen sich laut WHO nicht ausreichend!

Das Team Turnen freut sich auf Sie!

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:	
Kinder/Jugendliche	2,90
Aufnahmegebühr	1 Monatsbeitrag
Aufnahmeantrag	www.lauenburger-sv.de
Kursgebühr Nichtmitglieder	
10er Karte	60,00 €
10er Karte Yoga	90,00 €

Jederzeit kostenlos schnuppern!

Abteilungsvorstand

Marion Grundmann - Abteilungsleiterin
info@lsv-turnen.de, 0160 5838426
Sabrina Ruge - stellv. Abteilungsleiterin
Sabrina Frahne - Kassenwartin
Heide Rauch - Schriftwartin
Bianka Steinhagen - Beisitzerin
Lina Marie Rowlin - Jugendwartin

Stand: November 2024

Änderungen vorbehalten



KURSPLAN

ab November 2024

ABTEILUNG TURNEN

**Lauenburger
Sport-Vereinigung e.V.**

www.lauenburger-sv.de



In Bewegung für die Gesundheit

Turnen für alle



Kontakt Turnen

E-Mail: info@lsv-turnen.de

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











Kontakt LSV Vorstand

E-Mail:

verwaltung@lauenburger-sv.de

kassenwart@lauenburger-sv.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 <p>Unser Motto Bleib fit - mach mit!</p>	<p>09:00 - 10:00 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr REHA Sport 3 Gruppen LSV - Halle</p>	<p>10:00 - 11:00 Uhr Funktionsgymnastik für sie & ihn Prävention LSV - Halle</p>		<p>10:00 - 11:00 Uhr Pilates sanftes Krafttraining LSV - Halle</p>	 <p>Unser Motto Bleib fit - mach mit!</p>
<p>13:30 - 14:30 Uhr REHA Sport Hockerguppe für Rollstuhlfahrer/innen geeignet LSV - Halle</p>	<p>15:00 - 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre 1 Std. nach freier Zeitwahl LSV - Halle</p>	<p>16:30 - 18:00 Uhr Trampolin Anfänger 5 - 7 Jahre Fortgeschrittene ab 8 Jahre LSV - Halle</p>	<p>15:30 - 17:00 Uhr Trampolin Nachwuchsgruppe ab 8 Jahre LSV - Halle</p>	<p>15:00 - 16:30 Uhr Yoga Anfänger LSV - Halle</p>	 
<p>14:30 - 16:00 Uhr Gymnastik 60+ mit Gedächtnistraining / Spiele LSV - Halle</p>	<p>16:00 - 17:30 Uhr Boden- u. Geräteturnen ab 6 Jahren nur mit <u>Anmeldung</u> Hasenberghalle II</p>	<p>18:00 - 19:00 Uhr Dynamic Flow Dance Fließende Bewegung ohne Choreo LSV - Halle</p>	<p>17:00 - 19:00 Uhr Trampolin- Leistungsgruppe LSV-Halle</p>	<p>15:30 - 16:45 Uhr Kinderturnen (Abenteuer) 3 - 6 Jahre Hasenberghalle II</p>	
<p>16:00 - 17:00 Uhr Fit für alle Gymnastik-Mix LSV - Halle</p>	<p>17:30 - 19:00 Boden- u. Geräteturnen Leistungsgruppe nur mit <u>Anmeldung</u> Hasenberghalle II</p>			<p>15:00 - 16:00 Uhr Bouldern u. Klettern für Kinder ab 15.11.24 nur mit <u>Anmeldung</u> Hasenberghalle II</p>	<p>Adressen: LSV-HALLE im Mosaik „Bruno Freystatzky Halle“ Raiffeisenweg 1a Hasenberghalle II Schulstraße</p>
<p>16:00 - 17:30 Uhr Basketball für Jugendliche Hasenberghalle II</p>	<p>17:15 - 18:15 Uhr Dancing Kids Kindertanz 6 - 10 Jahre LSV - Halle</p>			<p>19:00 - 20:30 Uhr Yoga Mittelstufe & Fortschritt LSV - Halle</p>	
<p>18:00 - 19:00 Uhr Bodyfit / Fitness-Mix LSV - Halle</p>	<p>18:00 - 19:30 Uhr Rücken-Fit Prävention LSV - Halle</p>		<p>20:00 Uhr Einmalige Kursangebote nach Ankündigung</p>	<p>18:30 - 19:30 Uhr Rücken-Fit Prävention LSV - Halle</p>	<p>KLETTERN KANN JEDE/R Offene Kletterzeiten sowie einstündige Schnupperkurse Dienstags 18 - 22 Uhr, Hasenberghalle II Anmeldung an klettern@lauenburger-sv.de</p>
	<p>19:00 - 20:00 Uhr Pilates Sanftes Krafttraining Hasenberghalle II</p>			