

Sportangebote:

Walking ganzjährig	Freitag	Treffpunkt im Pohl	10:00 - 12:00
Nordic-Walking ganzjährig	Dienstag	Treffpunkt im Pohl	10:00 - 12:00 *
Turnschwimmen Kinder	Mittwoch Donnerstag Samstag	Schwimmbad Grohn Schwimmbad Grohn Schwimmbad Grohn	16:00 - 18:00 18:00 - 18:45 12:15 - 13:45
Leistungsschwimmer Erwachsene	Donnerstag Donnerstag	Schwimmbad Grohn Schwimmbad Grohn	19:30 - 21:00 18:45 - 19:30

Alle Schwimmer/innen müssen sich im Bad 10er-Karten kaufen:
Erwachsene € 13,00 und Kinder € 10,00.

Ultimate Frisbee

Für Teilnehmer von 12-35 Jahren.
Trainingszeiten entnehmen Sie bitte dem Internet.

Ansprechpartner:

Jonas Hofmann Tel. 015222057669
Jan Timo Bäumler Tel. 01634464848



Volleyball

Freizeitgruppe (Mixed)	Montag	Sportzentrum Bördestraße	20:00 - 22:00
Mädchen	Montag	Sportzentrum Bördestraße	20:00 - 22:00

Weitere Sportmöglichkeiten und Angebote finden Sie in
unserem vereinseigenen **Fitness-Studio**, sowie im je-
weils aktuellen **Kursprogramm**.



Sportangebote:



TSV Lesum-Burgdamm



Geschäftsstelle:
Hindenburgstr. 46 A
28717 Bremen

Mai 2017

So erreichen Sie uns:

Geschäftsstelle

TSV Lesum-Burgdamm von 1876 e.V.
 Hindenburgstr. 46 A
 28717 Bremen
 Telefon: 0421 – 63 72 90 Telefax: 0421 – 63 72 06
 Mail: info@tsv-lesum.de Homepage: <http://www.tsv-lesum.de>
 Vereinsregister: VR 2230
 Gläubiger ID: DE42ZZZ00000389832

Öffnungszeiten:

Montag und Freitag 09:00 – 12:00 Uhr
 Dienstag 15:00 – 18:00 Uhr

Fitness-Studio

im Sportzentrum
 Bördestraße 10
 28717 Bremen
 Telefon: 0421 - 6 36 52 29



Öffnungszeiten:

Montag	09:30 - 12:30	16:00 - 21:00
Dienstag	09:00 - 12:30	16:00 - 21:00
Mittwoch	09:30 - 12:30	16:00 - 21:00
Donnerstag	09:00 - 12:30	16:00 - 21:00
Freitag	09:00 - 12:30	16:00 - 21:00
Samstag	10:00 - 17:00	

Vereinsheim

Klostermühlenweg 44
 28717 Bremen
 Telefon: 0421 - 63 17 06

Tennishalle

Am Radeberg
 28717 Bremen
 Telefon: 0421 - 6 36 27 66

Tennis-Klubhaus/Knoops Wald

Raschenkampsweg 4
 28759 Bremen
 Telefon: 0421 - 6 36 07 37

Sportangebote:

Kinderturnen

Eltern und Kind (1-3 J.)	Mittwoch	Turnhalle Burgdamm	16:00 - 17:00
	(2-4J.) Mittwoch	Turnhalle Steinkamp 2	16:00 - 17:00
	(2-4 J.) Donnerstag	Turnhalle Burgdamm	16:00 - 17:00
Kinder (3-6 J.)	Mittwoch	Turnhalle Burgdamm	17:00 - 18:00
	Mittwoch	Turnhalle Steinkamp 2	17:00 - 18:00

Geräteturnen

Mädchen (6-10 J.)	Montag	Turnhalle Burgdamm	16:00 - 17:00
Mädchen (11-16 J.)	Montag	Turnhalle Burgdamm	17:00 - 18:00

Jungen (6-12 J.)	Mittwoch	Turnhalle Steinkamp 1	17:00 - 19:30
Jungen (7-17 J.)	Donnerstag	Turnhalle Burgdamm	17:00 - 19:30

Frauen	Dienstag	Turnhalle Burgdamm	20:00 - 21:45
Männer	Freitag	Turnhalle Burgdamm	19:30 - 21:30



Folklore-Tanz	Dienstag	Turnhalle Mönchshof	18:00 - 19:30
----------------------	----------	---------------------	---------------

Osteoporose-Präv. (P)	Freitag	Tanz-Gymnastik-Raum	11:15 - 12:15
------------------------------	---------	---------------------	---------------

Pilates (P)	Freitag	Tanz-Gymnastik-Raum	10:15 - 11:15
		Warteliste Anja Jagdhuber, Tel. 6588766	

Rückengymnastik Senioren (P)	Donnerstag	Tanz-Gymnastik-Raum	08:30 - 09:30
-------------------------------------	------------	---------------------	---------------

Selbstverteidigung	Donnerstag	Turnhalle Mönchshof	20:00 - 21:45
---------------------------	------------	---------------------	---------------

Yoga (P)	Montag	Turnhalle Mönchshof	19:15 - 20:45
	Dienstag	SZ Bördestr., Marktplatz	19:00 - 20:30
	Donnerstag	Tanz-Gymnastik-Raum	09:45 - 11:15
	Donnerstag	Tanz-Gymnastik-Raum	11:30 - 13:00

Sportangebote:

Tennis

Abteilungsleiter Thomas Schlätzer 0421 - 69 08 6117
 Jugendwartin Manuela Schnelle 0421 - 62 50 921

In der Tennishalle besteht auch die Spielmöglichkeit für Nichtmitglieder!
 Anmeldung Hallenmanager: Susanne Wagner 0421—24 71 794

Tischtennis

Schüler/Jugend 7-17 J. Montag Turnhalle Steinkamp1 18:00 - 20:00
 Freitag Turnhalle Steinkamp1 17:00 - 19:30
 Herren ab 18 J. Mittwoch Turnhalle Steinkamp1 19:30 - 22:00
 Freitag Turnhalle Steinkamp1 19:30 - 22:00

Turnen

Aerobic

Frauen Montag Tanz-Gymnastik-Raum 10:15 - 11:15
 Dienstag Turnhalle Burgdamm 19:00 - 20:00

Gymnastik

Frauengymnastik Montag Turnhalle Burgdamm 19:00 - 20:15 *
 Montag Turnhalle Burgdamm 20:15 - 21:45 *
 Dienstag Turnhalle Mönchshof 19:30 - 21:00 *
 Mittwoch Turnhalle Steinkamp 2 20:00 - 21:00

Frauen 50+ Donnerstag Sportzentrum Bördestraße 10:00 - 11:15
 Gymnastik "Sie & Er" Donnerstag Sportzentrum Bördestraße 11:15 - 12:30
 Donnerstag Turnhalle Steinkamp 2 19:00 - 20:30 *

Männnergymnastik Mittwoch Turnhalle Mönchshof 18:30 - 19:30
 Fitness für Männer Dienstag Turnhalle Steinkamp 2 20:00 - 21:30



Donnerstag Turnhalle Burgdamm 19:30 - 21:00

Fitness light Montag Turnhalle Steinkamp 18:00 - 19:15

Rhythmische Sportgymnastik

Mädchen (Anf. 4-10 J.) Dienstag Turnhalle Burgdamm 16:00 - 17:30
 Mädchen (Fort. bis 10 J.) Samstag Sportzentrum Bördestr. 11:30 - 14:00
 Mädchen (Fort. ab 11 J.) Dienstag Turnhalle Burgdamm 17:00 - 19:00
 Samstag Sportzentrum Bördestr. 09:00 - 11:30

* Diese Gruppen sind auch geeignet für Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren.

Beiträge:

Ab 01.01.2016

Beitrag pro M. Abteilungsbeiträge zusätzlich pro Monat

	Haupt-verein	Fußball	Bas-ketball	Handball	LG-Nord	Tan-zen	Taekwondo	Tennis/Jahr	Fitness-Studio	Turnen P-Grup.	Turnschwimmen	
Aufnahmegebühr	12,75	3,50	4,50	3,50	3,00	2,00	6,00	55,00	22,00	2,00	7,00	
Ehegatte	9,75	3,50	4,50	3,50	3,00	2,00	6,00	55,00	22,00	2,00	7,00	
Kinder und Jugendliche	7,50	2,00	6,00	2,00	2,00	0,50	6,00	41,50	16,50	2,00	7,00	
Schüler und Studenten auf Antrag *	9,00	3,50	4,50	3,50	3,00	1,50	6,00	55,00	16,50	2,00	7,00	
Familien / 1 od. 2 Erw. und Kinder bis 18 J.	30,00	s. o.	s. o.	s. o.	s. o.	s. o.	s. o.	s. o.	s. o.	s. o.	s. o.	
Passive	5,00							6,80				
Rechnungszahler zusätzl.	1,00							2,50				
Reha Orthop. o.VO zusätzl.	5,00											
Herzfit o. VO/ o. Arzt zusätzlich	5,00											
Krebsnachsorge o. VO zusätzlich	4,00											
Tennis-Gemeinschaftsdienst Damen und Herren (aktiv) 19-70 J. = 3 Arbeitsstunden à € 15,00												
Fitness-Studio												
10-er Karte Studio und Sauna							69,50					
10-er Karte Sauna							46,00					

Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Halbjahresende.

* Als Antrag gilt die Einreichung einer Schul-/Studentenbescheinigung. Für bereits abgerechnete Zeiträume erfolgt nachträglich keine Rückerstattung.

Sportangebote:

Badminton

Kinder	Dienstag	Turnhalle Heisterbusch	17:45 - 18:45
Erwachsene	Dienstag	Turnhalle Heisterbusch	18:45 - 20:15

Basketball (Basketball Lesum/Vegesack)

Ansprechpartner: Stefan Leuchtmann	0172-80 21 017 basketball@lesum-vegesack.de
Tobias Fasking	0170—60 30 506
Patrick Hof (Jugend)	0152-01 51 0779



Weitere Informationen auch im Internet unter www.lesum-vegesack.de

Floorball (Unihockey)

Ansprechpartner: Lucas Wessels 0160—93 91 92 35

Kinder 6-12 Jahre	Montag	Sportzentrum Bördestr.	16:30 - 18:00
Erwachsene Freizeitgruppe	Montag	Turnhalle Steinkamp 2	19:00 - 20:30
Jugend ab 13 Jahre	Dienstag	Sportzentrum Bördestr.	17:00 - 18:30
Erwachsene (Kleinfeld)	Dienstag	Sportzentrum Bördestr.	18:30 - 20:00
Erwachsene (Groß-/Kleinfeld)	Mittwoch	Sportzentrum Bördestr.	20:00 - 22:00
Jugend ab 13 Jahre	Freitag	Sportzentrum Bördestr.	17:30 - 19:30
Erwachsene (Kleinfeld)	Freitag	Sportzentrum Bördestr.	19:30 - 22:00

Fußball-Abteilung

1. Herren	Gino Shabani Tel.:	0173 - 207 11 94
2. Herren	Robert Schanofski	0162—105 96 38
Ü 32	Bert Viet	0421 - 64 49 865
Ü 40I + II	Thomas Stewers	0173 - 24 22 319
	Peter Viet	0162 - 21 05 669
Ü 50	Gerhard Krudop	0421 - 63 63 913

Fußball-Jugend:

Jugendleiter: Jürgen Michalik	Tel.: 0177-6360666 juergen.michalik@tsv-lesum-fussball.de
----------------------------------	--



Sportangebote:

Handball (HSG Lesum / St. Magnus)

Ansprechpartnerin: Kirsten Westphal	Tel. 04292 - 8198345 westphal-kirsten@t-online.de
--	--



Reha-Sport

<u>Sport in Herzgruppen:</u> Herzsport-Übungsgruppe	Dienstag	Sportzentrum Bördestraße	18:30 - 19:30
Herzsport-Trainingsgruppe	Dienstag	Sportzentrum Bördestraße	19:30 - 20:30
HerzFit	Dienstag	Sportzentrum Bördestraße	17:30 - 18:30

Krebserkrankung:

Walking gegen Fatigue	Montag	Klinikum Nord	09:00 - 10:00 *
butenWalk	Mittwoch	Treffpunkt Im Pohl	16:00 - 17:00 *

Reha-Sport Orthopädie

Gruppe 1	Dienstag	Tanz-Gymnastik-Raum	09:00 - 09:45
Gruppe 3	Dienstag	Tanz-Gymnastik-Raum	17:00 - 17:45
Gruppe 2	Mittwoch	Tanz-Gymnastik-Raum	10:00 - 10:45

Taekwondo

Anfänger bitte vorherige Rücksprache Uwe Süßmann 0421/78993

Kinder Anfänger	Freitag	Turnhalle Mönchshof	16:30 - 17:30
Kinder Farbgruppe	Montag	SZ Bördestraße, Marktplatz	17:00 - 18:30
Kinder Farbgruppe	Freitag	Turnhalle Mönchshof	16:30 - 18:00
Erwachsene Anfänger	Freitag	Turnhalle Mönchshof	18:00 - 19:00
Erwachsene Farbgruppe	Montag	SZ Bördestraße, Marktplatz	18:30 - 20:00
Erwachsene Farbgruppe	Freitag	Turnhalle Mönchshof	18:00 - 19:30

Tanzsport

Standard und Latein (Paare)	Montag	Tanz-Gymnastik-Raum	20:05 - 21:45
Standard und Latein (Paare)	Mittwoch	Tanz-Gymnastik-Raum	20:15 - 21:45
Standard und Latein (Paare)	Sonntag	Tanz-Gymnastik-Raum	18:00 - 19:45
Jazz4fun / Frauen ab 16 J.	Freitag	Tanz-Gymnastik-Raum	19:30 - 20:45
Kreativer Kindertanz (3-6 J.)	Montag	Tanz-Gymnastik-Raum	15:15 - 16:00
Kinderballett (6-10 J.)	Montag	Tanz-Gymnastik-Raum	16:00 - 17:00

Hip-Hop:

Kids (6-10 J.)	Montag	Tanz-Gymnastik-Raum	17:00 - 18:00
Shooters (Anf. ab 10J.)	Freitag	Tanz-Gymnastik-Raum	17:30 - 18:30
Secrets (Fortgeschrittene)	Freitag	Tanz-Gymnastik-Raum	18:30 - 19:30

Cheerleading:

CBL Sweet Tigers (w. 7-12 J)	Montag	Turnhalle Mönchshof	17:00 - 19:00
CBL Junior Tigers (w. 11-15J)	Mittwoch	Turnhalle Mönchshof	17:00 - 18:30
	Freitag	Turnhalle Burgdamm	17:00 - 19:30
CBL Tigers (ab 15 J.)	Sonntag	Turnhalle Steinkamp 2	16:30 - 19:00