

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 Samstag	Schwimmbad Grohn Schwimmbad Grohn Schwimmbad Grohn	19:30 - 21:00 18:45 - 19:30 13:00 - 13:45

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

Juni 2015

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:

Turnen

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

Geräteturnen

Mädchen (5-10 J.)	Montag	Turnhalle Burgdamm	16:00 - 17:00
Mädchen (11-16 J.)	Montag	Turnhalle Burgdamm	17:00 - 18:00

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

Tanzen im Sitzen	Mittwoch	Turnhalle Mönchshof	17:15 - 18:15
-------------------------	----------	---------------------	---------------

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 - 69086117
Jugendwartin	Manuela Schnelle	0421 - 6250921
	Carolin Nehlsen	0421 - 6364947

In der Tennishalle besteht auch die Spielmöglichkeit für Nichtmitglieder!
Anmeldung Hallenmanager: Stephan Oelker 0173 - 8983777

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
------------	--------------------	---------------

Rhythmische Sportgymnastik

Mädchen (4-10 J. Anf.)	Dienstag	Turnhalle Burgdamm	16:00 - 17:00
Mädchen (4-10 J. Fort.)	Dienstag	Turnhalle Burgdamm	17:00 - 19:00

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

Beiträge:

Ab 01.01.2014

	Beitrag pro M.	Abteilungsbeiträge zusätzlich pro Monat								
	Haupt- verein	Fuß- ball	Bas- ketball	Hand- ball	LG- Nord	Tan- zen	Taekw- ondo	Tennis/ Jahr	Fitness- Studio	Turnen P- Grup.
Aufnahme- gebühr	1 Monats- beitrag									Turn- schwimm
Erwachsener	12,75	3,50	4,50	3,50	3,00	2,00	6,00	55,00	22,00	2,00
Ehegatte	9,75	3,50	4,50	3,50	3,00	2,00	6,00	55,00	22,00	2,00
Kinder und Jugendliche	7,50	2,00	4,50	2,00	2,00	0,50	6,00	41,50	16,50	2,00
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
Familien / 1 od. 2 Erwach- sene und Kin- der bis 18 J.	30,00	s. o	s. o	s. o.	s. o.	s. o	s. o	s. o		
Passive	5,00							6,80		
Rechnungszah- ler zusätzl.	0,50							2,50		
Reha Orthop. o.VO zusätzl.	5,00									
Herzsport o. VO/ m. Arzt	8,20									
Herzfit o. VO/ o. Arzt zusätzlich	5,00									
Krebsnachsor- ge ohne Ver- ordnung zusätzl	4,00									

Tennis-Gemeinschaftsdienst
Damen und Herren (aktiv) 19-70 J. = 3 Arbeitsstunden à € 15,00

Fitness-Studio

10-er Karte Studio und Sauna	61,00
10-er Karte Sauna	46,00

Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Quartalsende.
* Als Antrag gilt die Einreichung einer Schul-/Studentenbescheinigung. Für bereits abgerechnete Zeiträume erfolgt nachträglich keine Rückerstattung.

Sportangebote:

Badminton

Kinder	Dienstag	Turnhalle Heisterbusch	17:45 - 19:00
Erwachsene	Dienstag	Turnhalle Heisterbusch	19:00 - 20:15

Basketball (Basketball Lesum/Vegesack)

Ansprechpartner:

Malte Haedecke 0421 - 63695857 0172 - 5248016
malte.haedecke@lesum-vegesack.de



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

Floorball (Unihockey)

Kinder U11 (ab 6 Jahre)	Montag	Sportzentrum Bördestr.	16:30 - 18:00
Erwachsene Freizeitgruppe	Montag	Turnhalle Steinkamp 2	20:30 - 22:00
Jugend U17/19	Dienstag	Sportzentrum Bördestr.	18:00 - 20:00
Erwachsene (Kleinfeld)	Mittwoch	Sportzentrum Bördestr.	20:00 - 22:00
Jugend U13/15	Freitag	Turnhalle Burgdamm	16:00 - 17:30
Erwachsene (Großfeld)	Freitag	Sportzentrum Bördestr.	19:30 - 22:00

Fußball-Abteilung

1. Herren Gino Shabani Tel.: 0173 - 207 11 94

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

Sport in Herzgruppen:

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

Tanzsport

Gesellschaftstanz Paare	Montag	Tanz-Gymnastik-Raum	20:05 - 21:45
Gesellschaftstanz Paare	Mittwoch	Tanz-Gymnastik-Raum	20:15 - 21:45
Gesellschaftstanz Paare	Sonntag	Tanz-Gymnastik-Raum	18:00 - 19:45
Jazz4fun / Frauen ab 16 J.	Freitag	Tanz-Gymnastik-Raum	19:30 - 20:30

Hip-Hop:

Kids ab 6 J.	Montag	Tanz-Gymnastik-Raum	14:30 - 15:15
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. 13-18J)	Mittwoch	Turnhalle Heisterbusch	18:30 - 20:30
	Sonntag	Turnhalle Steinkamp 2	17:00 - 19:00

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