

deutsch

## Bewegen und Begegnen Sport für alle am Samstag in Lokstedt



jeden Samstag 16:30 – 18:30 Uhr  
außer in den Weihnachtsferien und an Feiertagen

Eine Kooperation von Herzliches Lokstedt e.V. und dem  
TVL Turnverein Lokstedt von 1892 e.V. in der Turnhalle der  
Schule Döhrnstraße 42

Ein offenes Sportangebot für alle:

- Erwachsene, Jugendliche, Kinder, Babies, Senioren,  
Männer, Frauen
- Flüchtlinge, Migrantinnen und Einheimische

Bitte möglichst Sportsachen mitbringen, Hallenschuhe  
(sonst barfuß).

Bitte bringt Wasser zum Trinken mit und etwas Obst für die  
Pause oder hinterher. Bitte keine Süßigkeiten.

Kinder nur in Begleitung einer Aufsichtsperson. Jugend-  
liche (ab 12 Jahre) brauchen eine Einverständniserklärung  
der Eltern, dass sie selbstständig teilnehmen können.

**Wir freuen uns auf euch mit vielen Bewegungen  
und Begegnungen!**



arabisch

## التمارين الرياضية واللقاء الرياضة للجميع في يوم السبت في Lokstedt

كل يوم السبت من الساعة 4:30 إلى الساعة 6:30  
إلا في عطلة عيد الميلاد وفي الأعياد الأخرى

مشروع تعاون بين الجمعية Herzliches Lokstedt e.V. وفريق  
الجمباز TVL Turnverein Lokstedt e.V. من 1892 في صالة  
المدرسة Döhrnstraße الرياضية

عرض رياضي مفتوح للجميع

- البالغون والمراهقون والأطفال والأطفال الرضعاء والمسنون  
والنساء والرجال
- اللاجئون والمهاجرون والمواطنون الألمان

الرجاء إحضار اللباس الرياضي والأحذية الرياضية (أو عاري القدمين)

أحضروا ماء وفواكه للاستراحة

الرجاء عدم إحضار الحلويات

من الضرورة مرافقة الأطفال

يحتاج الشباب فوق 12 سنة إلى موافقة من والديهم لمشاركتهم  
المستقلة.

نحن نبتهج بكم.

نحن نبتهج بلاعبين كرة القدم من هامبورغ والعالم كله!

farsi

## تحرک و دیدار ورزش برای همه در منطقه „لوک اشتدت“

روزهای شنبه از: 16:30-18:30  
(به استثنای روزهای رخصتی سال نو و دیگر تعطیلات رسمی)

مؤسسه غیر تجارتي „هرتسلیشس لوک اشتدت“  
و مؤسسه غیر تجارتي „انجمن تورن 1892“

محل برگزاری: سالن ورزشی مکتب 42 Döhrnstraße

برنامه ورزشی برای همه:

- برای بزرگسالان، جوانان، کودکان، سالمندان، مردان و زنان
- برای پناهجویان، مهاجرین و ساکنان شهر

در صورت امکان:

لوازم ورزشی را با خود بیاورید

از کفش های ورزشی مخصوص برای سالن استفاده کنید. (در صورت  
عدم امکان می توانید با پای برهنه ورزش کنید)

لطفا با خود آب و مقداری میوه برای وقت تفریح به همراه بیاورید.  
لطفا از آوردن شیرینی خودداری کنید.

یادآوری:

- کودکان فقط در همراهی با سرپرست در برنامه ورزشی می توانند  
شرکت کنند. • برای نوجوانان بالای 12 سال، تصدیق رضایت والدین،  
برای شرکت مستقل در برنامه الزامی است.

ما با تحرک و ورزش با شما خوشحالیم

## Sport für alle am Samstag Bewegen und Begegnen



Turnhalle

der Schule Döhrnstraße 42



Herzliches Lokstedt e.V.

deutsch

## Bewegen und Begegnen Sport für alle am Samstag in Lokstedt



jeden Samstag 16:30 – 18:30 Uhr  
außer in den Weihnachtsferien und an Feiertagen

Eine Kooperation von Herzliches Lokstedt e.V. und dem  
TVL Turnverein Lokstedt von 1892 e.V. in der Turnhalle der  
Schule Döhrnstraße 42

Ein offenes Sportangebot für alle:

- Erwachsene, Jugendliche, Kinder, Babies, Senioren, Männer, Frauen
- Flüchtlinge, Migrantinnen und Einheimische

Bitte möglichst Sportsachen mitbringen, Hallenschuhe  
(sonst barfuß).

Bitte bringt Wasser zum Trinken mit und etwas Obst für die  
Pause oder hinterher. Bitte keine Süßigkeiten.

Kinder nur in Begleitung einer Aufsichtsperson. Jugend-  
liche (ab 12 Jahre) brauchen eine Einverständniserklärung  
der Eltern, dass sie selbstständig teilnehmen können.

**Wir freuen uns auf euch mit vielen Bewegungen  
und Begegnungen!**



englisch

## Meet and exercise Sports for everybody on Saturday in Lokstedt



every Saturday from 4:30 pm to 6:30 pm  
except during the Christmas break and on holidays

A cooperation of the association Herzliches Lokstedt  
e.V. and the sports club TVL Turnverein Lokstedt von  
1892 e.V. in the sports hall of the school Döhrnstraße 42

Open sports offer for everybody:

- for adults, adolescents, children, babies, seniors, women, men
- for refugees, migrants, locals

Bring your sports apparel with you if possible,  
like sneakers/ indoor shoes for the gym (you can  
otherwise play barefoot).

Please bring drinking water and some fruits for the  
break and afterwards. Please don't bring sweets.

Children have to be accompanied by a guardian. Youths  
(over the age of 12) need a declaration of consent from  
their parents that they are allowed to participate.

**We are looking forward to exercising with you and  
meeting you!**

français

## Bouger et se rencontrer Samedi c'est le sport pour tous à Lokstedt

Chaque samedi 16h30 – 18h30  
hors Noël et jours fériés

une coopération entre Herzliches Lokstedt e.V. et TVL  
Turnverein Lokstedt von 1892 e.V. Dans la salle de  
sport d'école à Döhrnstraße 42.

L'offre de sport inclusive pour tout le monde:

- Adultes, jeunes, enfants, bébés, séniors, hommes, femmes
- Réfugiés, migrantE(s), locaux

S'il vous plaît, apportez des habits de sport, vos  
chaussures de sport en salle (où pieds nus).

S'il vous plaît, apportez à boire et des fruits pour la  
pause ou après le sport. Svp, pas de sucreries.

Les enfants doivent être accompagnés par un adulte.  
Les enfants (de 12 ans) ont besoin un accord signé  
par des parents, disant que l'enfant peut venir sans  
tuteur légal.

**Nous venons vous chercher pour y aller ensemble!**

## Sport für alle am Samstag Bewegen und Begegnen

 **Turnhalle**  
der Schule Döhrnstraße 42



Herzliches Lokstedt e.V.

deutsch

## Bewegen und Begegnen Sport für alle am Samstag in Lokstedt



jeden Samstag 16:30 – 18:30 Uhr  
außer in den Weihnachtsferien und an Feiertagen

Eine Kooperation von Herzliches Lokstedt e.V. und dem  
TVL Turnverein Lokstedt von 1892 e.V. in der Turnhalle der  
Schule Döhrnstraße 42

Ein offenes Sportangebot für alle:

- Erwachsene, Jugendliche, Kinder, Babies, Senioren, Männer, Frauen
- Flüchtlinge, Migrantinnen und Einheimische

Bitte möglichst Sportsachen mitbringen, Hallenschuhe  
(sonst barfuß).

Bitte bringt Wasser zum Trinken mit und etwas Obst für die  
Pause oder hinterher. Bitte keine Süßigkeiten.

Kinder nur in Begleitung einer Aufsichtsperson. Jugend-  
liche (ab 12 Jahre) brauchen eine Einverständniserklärung  
der Eltern, dass sie selbstständig teilnehmen können.

**Wir freuen uns auf euch mit vielen Bewegungen  
und Begegnungen!**



russisch

## Движение и знакомство Спорт для всех по субботам в Локштедте



каждую субботу от 16:30 до 18:30  
кроме Рождества и других красных дней

при сотрудничестве Herzliches Lokstedt e.V. и  
Turnverein Lokstedt von 1892 e.V. в школьном  
спортзале по адресу Döhrnstraße 42

Участвовать может каждый:

- Взрослые, подростки, дети, малыши, пенсионеры, мужчины и женщины,
- Беженцы, иммигранты и местные жители

Пожалуйста возьмите с собой спортивную одежду и  
обувь (вы так же можете участвовать босиком)

Пожалуйста возьмите с собой что-нибудь попить  
и немного фруктов для перерыва. Пожалуйста не  
приносите сладостей.

Дети могут участвовать только под опекой взрослых.  
Подросткам от 12 лет разрешается участвовать, если  
их родители напишут им письменное разрешение.

**Мы радостна ожидаем вас на встречи и движение!**

serbisch

## Kretanje i upoznavanje Sport za sve subotom u Lokstedtu

svake subote od 16:30 do 18:30  
osim za vreme božićnog raspusta i na praznike

Suradnja udruge Herzliches Lokstedt e.V.  
i sportske udruge TVL Turnverein Lokstedt von 1892 e.V.  
u sportskoj dvorani škole na adresi Döhrnstraße 42.

Otvorena sportska ponuda za sve:

- za odrasle, mlade, decu, bebe, starije osobe, muškarce, žene
- za izbeglice, migrante, domaće stanovništvo

Molimo vas da, ako je moguće, ponesete sportsku  
opremu kao patike za dvoranu (ili možete igrati bosi).

Ponesite si vodu i možda nešto voća za pauzu ili za  
nakon sporta. Molimo vas da ne nosite slatkiše.

Deca mogu da dođu samo u pratnji pazitelja.  
Deca (iznad 12 godina) trebaju imati pisani .pristanka  
roditelja da mogu sama poći na sport

**Veslimo se zajedničkom kretanju, upoznavanju i  
druženju!**

## Sport für alle am Samstag Bewegen und Begegnen

**Turnhalle**  
der Schule Döhrnstraße 42



Herzliches Lokstedt e.V.

deutsch

## Bewegen und Begegnen Sport für alle am Samstag in Lokstedt



jeden Samstag 16:30 – 18:30 Uhr  
außer in den Weihnachtsferien und an Feiertagen

Eine Kooperation von Herzliches Lokstedt e.V. und dem  
TVL Turnverein Lokstedt von 1892 e.V. in der Turnhalle der  
Schule Döhrnstraße 42

Ein offenes Sportangebot für alle:

- Erwachsene, Jugendliche, Kinder, Babies, Senioren,  
Männer, Frauen
- Flüchtlinge, Migrantinnen und Einheimische

Bitte möglichst Sportsachen mitbringen, Hallenschuhe  
(sonst barfuß).

Bitte bringt Wasser zum Trinken mit und etwas Obst für die  
Pause oder hinterher. Bitte keine Süßigkeiten.

Kinder nur in Begleitung einer Aufsichtsperson. Jugend-  
liche (ab 12 Jahre) brauchen eine Einverständniserklärung  
der Eltern, dass sie selbstständig teilnehmen können.

**Wir freuen uns auf euch mit vielen Bewegungen  
und Begegnungen!**



türkisch

## Hareket ve Karsilasma Lokstedt'de herkes için Spor Cumartesi



her Cumartesi 16:30-18:30 saatleri arasında  
Resmi Bayramlar ve Noel disinda

Herzliches Lokstedt e.V. ve TVL Turnverein Lokstedt  
von 1892 e.V. ortaklasa katkileri ile. Döhrnstraße deki  
okulun Spor Salonunda Döhrnstraße 42

Herkese acik Spor:

- Yetiskinler, gencler, cocuklar, bebekler, emekliler,  
erkekler, kadinlar
- Mülteciler, yabancilara, yerlilere

Mümkünse spor esyalarinizi yaninizda getirin, Salon  
Spor ayakkabilari yada yalinayak.

lcmek için yaninizda su getirin ve varsa mola için biraz  
meyve. Lütfen yaninizda sekerleme cikolata getirmeyin

Cocuklar ancak ebeveyn gözetiminde katilabilirler  
yasindan itibaren cocuklarin anne babanin yazili izni ile  
tek basina spora katilabilirler

**Sizleri aramızda görmekten mutluluk duyariz cok  
harektli karsilasmak ümidi ile!**

## Sport für alle am Samstag Bewegen und Begegnen



**Turnhalle**  
der Schule Döhrnstraße 42

englisch

## Meet and exercise Sports for everybody on Saturday in Lokstedt

every Saturday from 4:30 pm to 6:30 pm  
except during the Christmas break and on holidays

A cooperation of the association Herzliches Lokstedt  
e.V. and the sports club TVL Turnverein Lokstedt von  
1892 e.V. in the sports hall of the school Döhrnstraße 42

Open sports offer for everybody:

- for adults, adolescents, children, babies, seniors,  
women, men
- for refugees, migrants, locals

Bring your sports apparel with you if possible,  
like sneakers/ indoor shoes for the gym (you can  
otherwise play barefoot).

Please bring drinking water and some fruits for the  
break and afterwards. Please don't bring sweets.

Children have to be accompanied by a guardian. Youths  
(over the age of 12) need a declaration of consent from  
their parents that they are allowed to participate.

**We are looking forward to exercising with you and  
meeting you!**



Herzliches Lokstedt e.V.