

Vorläufiger Sport- und Kursplan des Linden-Dahlhauser Turnvereins



Montags		
09:00 – 10:30 Uhr	(Nordic) Walking	Weitmarer Holz (Parkplatz Borgböhmer)
09:30 – 11:30 Uhr	Seniorentanz	Alte Timmerschule
11:30 – 13:30 Uhr	Seniorentanz	Alte Timmerschule
16:00 – 19:00 Uhr	Rhönrad	TH Köllerholzweg
19:00 – 20:00 Uhr	Step Aerobic	TH Köllerholzweg
20:00 – 22.00 Uhr	Jazztanz	TH Köllerholzweg
16:00 – 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	TH Grundschule Dahlhausen
17:30 – 19:00 Uhr	Prellball	TH Grundschule Dahlhausen
19:00 – 20:00 Uhr	Cardio-Fit	TH Grundschule Dahlhausen
19:45 – 21:30 Uhr	Jazztanz	Pädagogisches Zentrum TKS
Ab 18:00 Uhr	Gesellschaftstanz	Vereinsheim Turnschuh
15:00 – 17:00 Uhr	Gerätturnen (Leistungsgruppe)	Turnzentrum Harpener Heide

Dienstags		
10:00 – 11:00 Uhr	Fit in den Tag	Vereinsheim Turnschuh
16:00 – 17:00 Uhr	Kinderturnen Gruppe 1 - Sportzweige (Max. 25 Teilnehmende)	TH Grundschule Dahlhausen
17:00 – 18:00 Uhr	Kinderturnen Gruppe 2 - Sportriesen (Max. 25 Teilnehmende)	TH Grundschule Dahlhausen
18:00 – 19:00 Uhr	Step Aerobic für Anfänger	TH Grundschule Dahlhausen
19:00 – 20:00 Uhr	Aktiv & fit älter werden	TH Grundschule Dahlhausen
16:00 – 17:00 Uhr	Lungensport (nur für angemeldete Kursteilnehmer)	TH Köllerholzweg
17:00 – 19:00 Uhr	Koronarsport (nur für angemeldete Kursteilnehmer)	TH Köllerholzweg
19:00 – 20:00 Uhr	Cardio-Fit	TH Köllerholzweg (früher GTH)
20:00 – 22:00 Uhr	Rhönrad	TH Köllerholzweg

Vorläufiger Sport- und Kursplan des Linden-Dahlhauser Turnvereins



„bewegend gut und gesund“

Mittwochs		
08:30 – 09:30 Uhr	Yoga	Vereinsheim Turnschuh
09:30 – 10:30 Uhr	Yoga	Vereinsheim Turnschuh
18:00 – 19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	TH Grundschule Dahlhausen
19:00 – 20:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	TH Grundschule Dahlhausen
18:30 – 20:00 Uhr	Fit & mobil	TH Köllerholzweg
15:00 – 17:00 Uhr	Gerätturnen (Leistungsgruppe)	Turnzentrum Harpener Heide

Donnerstags		
16:00 – 17:00 Uhr	Kinderturnen 5 – 8 Jahre (Max. 25 Teilnehmende)	TH Köllerholzweg
17:00 – 18:00 Uhr	Kinderturnen 5 – 8 Jahre (Max. 25 Teilnehmende)	TH Köllerholzweg
18:00 – 19:15 Uhr	Kinderturnen 9 – 14 Jahre (Max. 25 Teilnehmende)	TH Köllerholzweg
19:30 – 20:30 Uhr	Step Aerobic	TH Köllerholzweg
20:30 – 22:00 Uhr	Rückenfit	TH Köllerholzweg
18:00 – 19:00 Uhr	Qi Gong (bis 23.09.2021)	Park am Haus Weitmar (FiP)

Freitags		
17:00 – 20:00 Uhr	Jazztanz	TH Köllerholzweg
20:00 – 22:00 Uhr	Fitnessstraining der Jedermänner	TH Köllerholzweg
20:00 – 22:00 Uhr	Fitnessstraining der Jedermänner	TH Grundschule Dahlhausen

Vorläufiger Sport- und Kursplan des Linden-Dahlhauser Turnvereins



„bewegend gut und gesund“

Kurse im Vereinsheim Turnschuh		
Yoga – sanft und schonend	ab Dienstag, 24.08.2021	11:15 Uhr
Yoga	ab Mittwoch, 18.08.2021	17:00 Uhr
Rückenfitness	donnerstags (läuft bereits)	09:00 – 10:00 Uhr
Rückenfitness	donnerstags (läuft bereits)	10:15 – 11:15 Uhr
Fit & mobil	donnerstags (läuft bereits)	11:30 – 12:30 Uhr
Sitzgymnastik	läuft bereits wie im Kursplan angegeben	