

Linden-Dahlhauser Turnverein

Übungsplan 2012

Hilligenstr. 16 - 44879 Bochum

Tel.: 02 34 / 49 59 97

Fax: 02 34 / 2 98 86 78

E-Mail: kontakt@ldt-bochum.de

www.ldt-bochum.de



„bewegend gut“

Kommen Sie einfach vorbei und machen 3 Mal ein Probetraining und entscheiden dann ob unser Angebot zu Ihnen passt!

Bitte beachten Sie auch unser zusätzliches Kursprogramm auf unserer Homepage!

Ort	Tag	Uhrzeit	Sportart
Ehemalige Timmerschule Hattinger Str. 764	Mo	9.30 - 11.30	Tanzen Senioren
	Mo	11.30 - 13.30	Tanzen Senioren
Großturnhalle im Schulzentrum Südwest	Mo	20.00 - 22.00	Fitness- und Wirbelsäulengymnastik der Frauen
	Mo	20.00 - 22.00	Ballspiele für Erwachsene
	Di	17.30 - 20.00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Di	18.00 - 19.30	Allgem. Turnen Vorschulkinder (ca. 3 - 8 Jahre)
	Di	18.30 - 20.00	Allgem. Turnen Schüler/innen (ca. 8 - 14 Jahre)
	Di	20.00 - 22.00	Fitnessgymnastik "Cardio Fit" für Männer und Frauen
	Di	19.30 - 22.00	Prellball Männer + Frauen
	Di	20.00 - 22.00	Volleyball Mixed-Gruppe
	Do	17.30 - 20.00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Do	18.00 - 20.00	Volleyball männl. Jugend (11- 14 Jahre)
	Do	18.00 - 20.00	Volleyball männl. Jugend (15 - 18 Jahre)
	Do	20.00 - 22.00	Volleyball männl./weibl. Jugend (ca. 16 - 18 Jahre)
Turnhalle Dr.-C.-Otto-Str. 112	Do	20.00 - 22.00	Jedermann "Fit mit dem Ball"
	Do	20.00 - 22.00	Prellball Männer + Frauen
	Mo	18.00 - 20.00	Prellball (ca. 11 - 18 Jahre und Minis)
	Mo	20.00 - 22.00	Fitnessgymnastik "Cardio Fit" für Männer und Frauen
	Di	16.30 - 18.00	Jazztanz "Mobilé 2" (ca. 8 - 14 Jahre)
	Di	18.00 - 20.00	Jazztanz "Mobilé 1" (ca. 10 - 14 Jahre) ☼
	Mi	18.00 - 19.00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Mi	19.00 - 20.00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Do	16.30 - 18.00	Jazztanz "Hipsikids" (ca. 8 - 12 Jahre)
	Do	18.00 - 19.00	Fitnessmix für Wiedereinsteiger Er + Sie
Do	19.00 - 20.00	Aerobic-Mix	
Päd. Zentrum im Schulzentr. Südwest	Mo	18.00 - 19.00	Dancemix "Machuca 2" (ca. 12 - 18 Jahre)
	Mo	19.00 - 20.30	Jazzdance "Machuca 1" (ca. 14 - 21 Jahre)
	Mo	20.30 - 22.00	Jazztanz ab 30 Jahre
Turnhalle Lewackerstr. 47	Do	15.30 - 16.45	Volleyball männl. Jugend (6-10 Jahre)
	Do	16.45 - 18.00	Volleyball männl. Jugend (6-10 Jahre)
	Do	18.00 - 20.00	Allgem. Turnen ab 16 Jahre (Sommerhalbjahr)
	Fr	20.00 - 22.00	Fitnessstraining der Jedermann Winterhalbjahr
Stadion In der Hei	Mo	17.00 - 19.00	Triathlon + Langstreckenlauf
	Fr	17.00 - 19.00	Triathlon + Langstreckenlauf

Ort	Tag	Uhrzeit	Sportart
Turnhalle Köllerholzweg	Mo	16.00 - 17.00	Allgem. Turnen Vorschulkinder (ca. 3 - 5 Jahre)
	Mo	17.00 - 18.00	Allgem. Turnen Schüler/innen (ca. 5 - 8 Jahre)
	Mo	18.00 - 19.00	Allgem. Turnen Schüler/innen (ca. 8 - 14 Jahre)
	Mo	19.00 - 20.00	Step-Aerobic
	Mi	15.30 - 17.00	Turnen Eltern und Kind
	Mi	18.30 - 20.00	"Fit und mobil" Er- und Sie-Gruppe
	Do	16.00 - 17.00	Allgem. Turnen Vorschulkinder (ca. 3 - 5 Jahre)
	Do	17.00 - 18.00	Allgem. Turnen Schüler/innen (ca. 5 - 8 Jahre)
	Do	18.00 - 19.30	Allgem. Turnen Schüler/innen (ca. 8-14 Jahre)
	Do	19.30 - 20.30	Ausdauerfitness mit dem Step
	Do	20.30 - 22.00	Rückenfit
	Fr	16.00 - 20.00	Rhönradturnen Leistungsgruppe ☼
	Fr	20.00 - 22.00	Fitnessstraining der Jedermann
	Turnhalle Lindener Str.	Mo	19.00 - 20.30
Di		16.30 - 18.00	Allgem. Turnen Schüler/innen (ca. 4 - 8 Jahre)
Di		18.00 - 19.00	Aerobic und Stepaerobic für Anfänger
Di		19.00 - 20.00	Aktiv und Fit älter werden
Do		15.45 - 16.45	Turnen Eltern und Kind
Do		16.45 - 17.45	Turnen Eltern und Kind
Fr		16.00 - 17.00	Allgem. Turnen Schüler/innen (ca. 4 - 8 Jahre)
Fr	17.00 - 18.30	Allgem. Turnen Schüler/innen (ca. 8 - 14 Jahre)	
Fr	18.30 - 20.00	Jazztanz "Non Stop" (ab 18 Jahre) ☼	
Vereinsheim "Turnschuh" Hilligenstr. 16	Mo	18.00 - 19.00	Gesellschaftstanz für Anfänger + Wiedereinsteiger
	Mo	19.00 - 20.00	Gesellschaftstanz
	Mo	20.00 - 21.30	Gesellschaftstanz
	Mi	8.30 - 10.30	Yoga
	Mi	16.30 - 18.00	Yoga
kleine Halle Theodor-Körner Schule	Mi	17.00 - 18.30	Jazztanz "Hush Puppies" (ca. 6 - 9 Jahre)
	Mi	18.30 - 20.00	Jazztanz Techniktraining
Sportzentrum Westenfeld / In der Hei	Mi	17.00 - 19.30	Triathlon - Laufen + Schwimmen
TZ Harpener Heide	Fr	15.30 - 17.00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼

