

Vorläufiges Sportangebot im Rahmen der aktuellen Coronaschutzverordnung ab 12.08.2020



„bewegend, gut und gesund“

Wichtig:

Aufgrund der durch Corona eingeschränkten Teilnehmeranzahl je Turnhalle, muss sich jede(r) Teilnehmer(in) vor der gewählten Übungsstunde beim jeweiligen Übungsleiter (so Kontaktdaten vorhanden sind) oder in der Geschäftsstelle „Turnschuh“ anmelden. Das Büro leitet die Anmeldung an den entsprechenden Übungsleiter weiter.

„Turnschuh“ - Tel. 02 34 / 49 59 97 – E-Mail: kontakt@ldt-bochum.de

Turnhalle Dr.- C.-Otto-Str. 112			Teilnehmeranzahl, wenn die Trainingsintensität	
Tag	Uhrzeit	Sportart	hoch ist	niedrig ist
Montags	17:00 – 19:00	Prellball	15 + ÜL	
Montags	19:00 – 20:00	Cardio-Fit	12 + ÜL	
Dienstags	18:00 – 19:00	Step Aerobic für Anfänger	12 + ÜL	
Dienstags	19:00 – 20:00	Aktiv & Fit älter werden		23 + ÜL
Mittwochs	18:00 – 19:00	Wirbelsäulengymnastik		23 + ÜL
Mittwochs	19:00 – 20:00	Wirbelsäulengymnastik		23 + ÜL
Freitags	20:00 – 22:00	Fitnessstraining der Jedermänner		23 + ÜL

Turnhalle Köllerholzweg 61			Teilnehmeranzahl, wenn die Trainingsintensität	
Tag	Uhrzeit	Sportart	hoch ist	niedrig ist
Montags	19:00 – 20:00	Step Aerobic		26 + ÜL
Dienstags	19:00 – 22:00	Rhönrad	12 + ÜL	
Mittwochs	18:30 – 20:00	Fit & Mobil		26 + ÜL
Donnerstags	19:30 – 20:30	Step Aerobic	12 + ÜL	
Donnerstags	20:30 – 22:00	Rückenfit		26 + ÜL
Freitags	17:00 – 20:00	Jazztanz	12 + ÜL	
Freitags	20:00 – 22:00	Fitnessstraining der Jedermänner		26 + ÜL

Vereinsheim „Turnschuh“, Hilligenstr. 16			Teilnehmeranzahl, wenn die Trainingsintensität	
Tag	Uhrzeit	Sportart	hoch ist	niedrig ist
Montags	18:00 – 19:00	Gesellschaftstanz (ab September)	4 – 5 Paare	
Montags	19:00 – 20:00	Gesellschaftstanz (ab September)	4 – 5 Paare	
Montags	20:00 – 21:30	Gesellschaftstanz (ab September)	4 – 5 Paare	
Dienstags	10:00 – 11:00	Fit in den Tag		7 + ÜL
Mittwochs	08:30 – 09:30	Yoga		7 + ÜL
Mittwochs	10:00 – 11:00	Yoga		7 + ÜL
Mittwochs	15:45 – 16:45	Yoga		7 + ÜL

Vorläufiges Sportangebot im Rahmen der aktuellen Coronaschutzverordnung ab 12.08.2020



„bewegend, gut und gesund“

Turnhallen Schulzentrum Südwest, Dr.-C.-Otto-Str. 88			Teilnehmeranzahl, wenn die Trainingsintensität	
Tag	Uhrzeit	Sportart	hoch ist	niedrig ist
Montags	20:00 – 22:00	Jazztanz	14 + ÜL	
Montags	20:00 – 22:00	Fitness- und Wirbelsäulengymnastik		29 + ÜL
Montags	20:00 – 22:00	Fitnessgymnastik der Frauen		29 + ÜL
Dienstags	17:30 – 20:00	Gerätturnen Leistungsgruppe	14 + ÜL	
Dienstags	17:30 – 19:30	Jazztanz	14 + ÜL	
Dienstags	20:00 – 22:00	Cardio-Fit	14 + ÜL	
Dienstags	20:00 – 22:00	Prellball	15 + ÜL	
Dienstags	20:00 – 22:00	Volleyball Mixed-Gruppe	14 + ÜL	ab 08.09.
Donnerstags	17:30 – 22:00	Gerätturnen Leistungsgruppe	14 + ÜL	
Donnerstags	18:00 – 19:00	Fitness-Mix		29 + ÜL
Donnerstags	19:00 – 22:00	Jazztanz	14 + ÜL	
Donnerstags	20:00 – 22:00	Prellball	15 + ÜL	
Donnerstags	20:00 – 22:00	Fit mit dem Ball	14 + ÜL	

Turnzentrum		
Tag	Uhrzeit	Sportart
		Gerätturnen Leistungsgruppen

Ostholz / Weitmarer Holz		
Tag	Uhrzeit	Sportart
Montags	09:00 – 10:30	Nordic Walking

Wiesental – (vorübergehend)		
Tag	Uhrzeit	Sportart
Montags	16:00 – 19:00	Rhönrad