

Linden-Dahlhauser Turnverein

Sportangebote 2020



„bewegend gut und gesund“

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
Ehem. Timmerschule Hattinger Str. 764	Mo	9.30 - 11.30	Tanzen Senioren
	Mo	11.30 - 13.30	Tanzen Senioren
Großturnhalle im Schulzentrum Südwest Dr.-C-Otto- Str. 88	Mo	20.00 - 21.30	Aktiv und Fit älter werden (demnächst hier) ←
	Mo	20.00 - 22.00	Fitness- und Wirbelsäulengymnastik
	Mo	20.00 - 22.00	Jazztanz Techniktraining ☼
	Di	17.30 - 20.00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Di	17.30 - 19.30	Jazztanz ab 10 Jahre "Mobile 2"
	Di	18.30 - 20.00	Allgem. Turnen Schüler/innen 8 - 14 Jahre
	Di	20.00 - 22.00	Fitnessgymnastik "Cardio Fit" für Frauen und Männer
	Di	20.00 - 22.00	Prellball Männer + Frauen
	Di	20.00 - 22.00	Volleyball Mixed-Gruppe
	Do	17.30 - 20.00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Do	18.00 - 19.00	Jungen in Bewegung
	Do	20.00 - 22.00	Volleyball Männer Freizeitgruppe
Do	20.00 - 22.00	Jung oder älter - "Fit mit dem Ball" ab 14 Jahre	
Do	20.00 - 22.00	Prellball Männer + Frauen	
Turnhalle Grundschule Dr.-C.-Otto-Str. 112	Mo	16.00 - 18.00	Turnen Eltern + Kind
	Mo	18.00 - 20.00	Prellball für Jung und Alt ab 15 Jahre
	Mo	20.00 - 22.00	Fitnessgymnastik "Cardio Fit" für Frauen und Männer
	Di	16.00 - 17.00	Sportzwerge - Bewegungsangebot für Mädchen + Jungen 3-5 Jahre
	Di	17.00 - 18.00	Sportriesen - Bewegungsangebot für Mädchen + Jungen 5-8 Jahre
	Di	18.00 - 20.00	Jazztanz "Mobilé 1" ab 16+ Jahre ☼
	Mi	18.00 - 19.00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Mi	19.00 - 20.00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Do	16.00 - 17.00	Turnen Eltern und Kind
	Do	17.00 - 18.00	Turnen Eltern und Kind
Do	18.00 - 19.00	Fitnessmix für Wiedereinsteiger Er + Sie	
Do	19.00 - 20.00	Fitnessmix für Er & Sie - Gesundheitsorientiertes, präventives Ausdauertraining - funktionelle Gymnastik mit Kleingeräten	
Fr	20.00 - 22.00	Fitnessstraining der Jedermänner (Sommerhalbjahr)	
Päd. Zentrum im Schulzentr. Südwest	Mo	19.30 - 21.30	Jazztanz ab 30 Jahre
Turnhalle Brantropstraße	Fr	20.00 - 22.00	Fitnessstraining der Jedermänner (Winterhalbjahr)

Geschäftsstelle "Turnschuh" des Linden-Dahlhauser TV
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

Ort	Tag	Uhrzeit	Sportart
Turnhalle Lindener Str. bis voraussichtlich April 2020	Mo	19.00 - 20.30	Fitnessgymnastik der Frauen
	Di	18.00 - 19.00	Stepaerobic für Anfänger
	Di	19.00 - 20.00	Aktiv und Fit älter werden
Turnhalle Köllerholzweg 61	Mo	16.00 - 17.30	Rhönradturnen 7 - 13 Jahre ☼
	Mo	17.30 - 19.00	Rhönradturnen ab 14 Jahre ☼
	Mo	19.00 - 20.00	Step-Aerobic
	Di	16.00 - 16.45	Lungensport nur nach Absprache
	Di	17.00 - 18.00	Koronarsport und mit
	Di	18.00 - 19.00	Koronarsport gültiger Verordnung
	Di	19.00 - 20.00	Functional Training
	Di	20.00 - 22.00	Rhönradturnen
	Mi	18.30 - 20.00	Fit und mobil, Er und Sie-Gruppe
	Do	17.00 - 18.00	Allgem. Turnen Schüler/innen 5 - 8 Jahre
	Do	18.00 - 19.30	Allgem. Turnen Schüler/innen 8 - 14 Jahre
	Do	19.30 - 20.30	Step-Aerobic
	Do	20.30 - 22.00	Rücken-Fit
Fr	17.15 - 18.30	Jazztanz "Hush Puppies" 6 - 9 Jahre ☼	
Fr	18.30 - 20.00	Jazztanz "Non Stop" und "Mobilé" im Wechsel ☼	
Fr	20.00 - 22.00	Fitnessstraining der Jedermänner	
kleine Halle TKS bis auf weiteres geschlossen	Mi	17.15 - 18.30	Training findet nach Absprache im PZ statt
Mi	18.30 - 20.00	Training findet nach Absprache im PZ statt	
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
	Di	10.00 - 11.00	Fit in den Tag für Senioren
	Mi	8.30 - 9.30	Yoga
	Mi	9.30 - 10.30	Yoga
Mi	15.45 - 17.15	Yoga	
Stadion "In der Hei"	Mo	17.00 - 19.00	Triathlon + Langstreckenlauf
Fr	17.00 - 19.00	Triathlon + Langstreckenlauf	
Schwimmhalle Sportzentrum Westenfeld	Mi	17.00 - 19.30	Triathlon - Laufen + Schwimmen
TZ Harpener Heide	Mo	20.00 - 21.30	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Fr	16.30 - 18.30	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
Ostholz, Parkplatz Zufahrt Borgböhmer	Mo	9.00 - 10.30	Nordic-Walking

*) Aufnahme in diese Leistungsgruppen nur über besondere Sichtungslehrgänge durch die Trainer/innen möglich