

# Vorläufiger Sport- und Kursplan des Linden-Dahlhauser Turnvereins für die Herbstferien 2021



Änderungen zur Vorwoche sind rot markiert.

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
<del>16:00 – 17:30 Uhr</del>	<del>Eltern-Kind-Turnen</del>	<del>TH Grundschule Dahlhausen</del>
<b>16:00 – 18:00 Uhr</b>	<b>Prellball</b>	<b>TH Grundschule Dahlhausen</b>
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	<b>Fitness- u. Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>TH Grundschule Dahlhausen</b>
19:00 – 20:00 Uhr	Cardio-Fit	TH Grundschule Dahlhausen
<del>19:45 – 21:30 Uhr</del>	<del>Jazztanz</del>	<del>Pädagogisches Zentrum TKS</del>
Ab 18:00 Uhr	Gesellschaftstanz	Vereinsheim Turnschuh
15:00 – 17:00 Uhr	Gerätturnen (Leistungsgruppe)	Turnzentrum Harpener Heide
<del>20:00 – 22:00 Uhr</del>	<del>Fitnessgymnastik der Frauen</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<del>20:00 – 22:00 Uhr</del>	<del>Jazztanz</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<del>20:00 – 22:00 Uhr</del>	<del>Prellball</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>

Dienstags		
09:45 – 10:45 Uhr	Fit in den Tag	Vereinsheim Turnschuh
<del>16:00 – 17:00 Uhr</del>	<del>Kinderturnen Gruppe 1 – Sportzwerge (Max. 25 Teilnehmende)</del>	<del>TH Grundschule Dahlhausen</del>
<del>17:00 – 18:00 Uhr</del>	<del>Kinderturnen Gruppe 2 – Sportriesen (Max. 25 Teilnehmende)</del>	<del>TH Grundschule Dahlhausen</del>
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
<b>19:00 – 20:00 Uhr</b>	<b>Cardio-Fit</b>	<b>TH Köllerholzweg</b>
<b>20:00 – 22:00 Uhr</b>	<b>Rhönrad</b>	<b>TH Köllerholzweg</b>
<del>17:30 – 19:30 Uhr</del>	<del>Jazztanz</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<del>18:30 – 20:00 Uhr</del>	<del>Turnen 8 – 14 J. entfällt bis Weihnachten</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<del>20:00 – 22:00 Uhr</del>	<del>Cardio-Fit</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<del>20:00 – 22:00 Uhr</del>	<del>Volleyball Mixed</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<del>20:00 – 22:00 Uhr</del>	<del>Prellball Männer + Frauen</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>

## Vorläufiger Sport- und Kursplan des Linden-Dahlhauser Turnvereins für die Herbstferien 2021



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		
<del>16:00 – 17:00 Uhr</del>	<del>Kinderturnen 5 – 8 Jahre (Max. 25 Teilnehmende)</del>	<del>TH Köllerholzweg</del>
<del>17:00 – 18:00 Uhr</del>	<del>Kinderturnen 5 – 8 Jahre (Max. 25 Teilnehmende)</del>	<del>TH Köllerholzweg</del>
<del>18:00 – 19:00 Uhr</del>	<del>Kinderturnen 9 – 14 Jahre (Max. 25 Teilnehmende)</del>	<del>TH Köllerholzweg</del>
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Step Aerobic	TH Köllerholzweg
<b>19:00 – 20:00 Uhr</b>	Rückenfit	TH Köllerholzweg
<b>20:00 – 22:00 Uhr</b>	Jazztanz	TH Köllerholzweg
<del>17:30 – 20:00 Uhr</del>	<del>Gerätturnen</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b>	Fitness Mix	Großturnhalle SZ Südwest
<del>18:00 – 19:30 Uhr</del>	<del>Jungen in Bewegung</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<del>19:00 – 20:00 Uhr</del>	<del>Jazztanz</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>
<b>20:00 – 22:00 Uhr</b>	Fit mit dem Ball	Großturnhalle SZ Südwest
<del>20:00 – 22:00 Uhr</del>	<del>Prellball Männer + Frauen</del>	<del>Großturnhalle SZ Südwest</del>

Freitags		
17:00 – 20:00 Uhr	Jazztanz	TH Köllerholzweg
20:00 – 22:00 Uhr	Fitnessstraining der Jedermänner	TH Köllerholzweg
<b>18:00 – 20:00 Uhr</b>	Fitnessstraining der Jedermänner	TH Grundschule Dahlhausen

## Vorläufiger Sport- und Kursplan des Linden-Dahlhauser Turnvereins für die Herbstferien 2021



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
<del>Tai-Chi</del>	<del>ab Donnerstag, 14.10.2021</del>	<del>19:15 Uhr</del>
Sitzgymnastik	läuft bereits wie im Kursplan angegeben	