

Linden-Dahlhauser Turnverein

Sportangebote ab 8. November 2021



„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	Fanzen-Senioren - findet bis Weihnachten nicht statt
	Mo	11.30 - 13.30	Fanzen-Senioren - findet bis Weihnachten nicht statt
Großturnhalle im Schulzentrum Südwest Dr.-C.-Otto- Str. 88	Mo	20.00 - 21.30	Fitnessgymnastik der Frauen
	Mo	20.00 - 22.00	Prellball
	Di	17.30 - 20.00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Di	17.30 - 19.30	Jazztanz ab 10 Jahre "Mobile 2" ☼
	Di	18.30 - 19.45	Allgem. Turnen 8 - 14 Jahre findet zurzeit nicht statt
	Di	20.00 - 22.00	Fitness- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen + Männer
	Di	20.00 - 22.00	Prellball Männer + Frauen
	Di	20.00 - 22.00	Volleyball Mixed-Gruppe
	Do	17.30 - 22.00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Do	18.00 - 20.00	Jungen in Bewegung
	Do	18.00 - 19.00	Fitness Mix Er & Sie
	Do	19.00 - 22.00	Jazztanz "Mobilé 1" ab 16+ Jahre ☼
	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 - 17.00	Turnen Eltern + Kind
	Mo	17.00 - 18.00	Turnen Eltern + Kind
	Mo	18.00 - 19.00	Fitnessgymnastik "Cardio Fit" für Frauen und Männer
	Mo	19.00 - 20.00	Cardio-Fit
	Di	16.00 - 17.00	Sportzwerge Gruppe 1 - (max. 25 Teilnehmende)
	Di	17.00 - 18.00	Sportriesen Gruppe 2 - (max. 25 Teilnehmende)
	Di	18.00 - 19.00	Stepaerobic für Anfänger
	Di	19.00 - 20.00	Aktiv und Fit älter werden
	Mi	18.00 - 19.00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Mi	19.00 - 20.00	Wirbelsäulen-Gymnastik
Fr	18.00 - 20.00	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)

Ort	Tag	Uhrzeit	Sportart
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
	Mo	20:00 - 22:00	Jazztanz
	Di	19:00 - 22:00	Rhönradturnen ☼
	Mi	18:30 - 20:00	Fit und mobil, Er und Sie-Gruppe
	Do	16:00 - 17:00	Allgem. Turnen Schüler/innen 5 - 8 Jahre
	Do	17:00 - 18:00	Allgem. Turnen Schüler/innen 5 - 8 Jahre
	Do	18:00 - 19:30	Allgem. Turnen Schüler/innen 9 - 14 Jahre
	Do	19:30 - 20:30	Step-Aerobic
	Do	20:30 - 22:00	Rücken-Fit
	Fr	17:00 - 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	
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	08:30 - 09:30	Yoga
Mi	09:30 - 10:30	Yoga	
Stadion "In der Hej"	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	Mi	15:00 - 17:00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Fr	15:00 - 17:00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
Ostholz, Parkplatz Zufahrt Borgböhmer	Mo	9:00 - 10:30	Nordic-Walking

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

☼ Aufnahme in diese Leistungsgruppen nur über besondere Sichtungslerngänge durch die Trainer/innen möglich