

Linden-Dahlhauser Turnverein

Sportangebote ab Januar 2022



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!

„bewegend gut und gesund“

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	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 - 20.00	Allgem. Turnen 8 - 14 Jahre
	Di	20.00 - 22.00	Cardio-Fit
	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 - 19.30	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	Gesundheits-Workout
	Mo	19.00 - 20.00	Fitness-Mix Er & Sie
	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
Vereinsheim "Turnschuh" Hilligenstr. 16	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
	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
Stadion "In der Hei"	Mi	08:30 - 09:30	Yoga
	Mi	09:30 - 10:30	Yoga
	Mi	15:45 - 16:45	Yoga
Schwimmhalle Sportzentrum Westenfeld	Mo	17:00 - 19:00	Triathlon + Langstreckenlauf
	Fr	17:00 - 19:00	Triathlon + Langstreckenlauf
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

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

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