

# Linden-Dahlhauser Turnverein 1876/1888 e.V.

## Sportangebote, Stand November 2023



*„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	11:00 - 12:00	Tanzen Senioren
	Mo	12:00 - 13:00	Tanzen Senioren
Großturnhalle im Schulzentrum Südwest Dr.-C.-Otto- Str. 88	Di	17:30 - 20:00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Di	17:00 - 18:00	Kindertanz "Kleine Zappelfüße" - ganz groß"
	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	20:00 - 22:00	Jung oder älter - "Fit mit dem Ball" ab 14 Jahre
Do	20:00 - 22:00	Prellball Männer + Frauen	
Päd. Zentrum im Schulzentr. Südwest	Mo	19:30 - 21:30	Jazztanz ab 30 Jahre
Gymnastikraum TKS im Schulzentr. Südwest	Mo	17:00 - 19:00	Jazztanz "Konfetti" 10 -11 Jahre
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	Power and Work
	Di	16:00 - 17:00	Turnzwerge 3 - 5 Jahre (max. 25 Teilnehmende)
	Di	17:00 - 18:00	Kinderturnen 5 - 8 Jahre (max. 25 Teilnehmende)
	Mi	18:00 - 19:00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Mi	19:00 - 20:00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Do	16:45 - 17:45	Turnen Eltern + Kind
Do	18:00 - 19:00	Power and Work	
Großturnhalle Lindener Str. 126	Mo	18:00 - 19:30	Prellball (Hobbygruppe)
	Mo	19:00 - 20:30	Fitnessstraining der Frauen
	Mo	19:30 - 22:00	Jazztanz "Nonstop"
	Di	18:00 - 19:00	Step-Aerobic für Anfänger
	Di	19:00 - 20:00	Fit - gesund - beweglich
	Do	19:00 - 22:00	Jazztanz "Mobilé"
	Fr	17:00 - 18:30	Jazztanz "Amigas" ab 10 Jahre
	Fr	18:30 - 20:00	Jazztanz "Nonstop" u. "Mobilé" im Wechsel
Fr	18:00 - 20:00	Fitnessstraining der Jedermänner	

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
	Di	19:00 - 22:00	Rhönradturnen ☼
	Mi	18:30 - 20:00	Fit und mobil, Er und Sie-Gruppe
	Do	16:00 - 17:00	Kinderturnen 6 - 9 Jahre
	Do	17:00 - 18:00	Kinderturnen 4 - 8 Jahre
	Do	18:00 - 19:30	Turnen für Mädchen ab 10 Jahren
	Do	19:30 - 20:30	Step-Aerobic
	Do	20:30 - 22:00	Late Night Gym
	Fr	17:00 - 18:30	Jazztanz "Hush Puppies" ab 6 Jahren
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 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	Mi	17:30 - 19:30	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](mailto:kontakt@ldt-bochum.de) - [www.ldt-bochum.de](http://www.ldt-bochum.de)

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