

Linden-Dahlhauser Turnverein 1876/1888 e.V.

Sportangebote, Stand November 2025



„bewegend gut und gesund“

Kommen Sie einfach vorbei und machen 3 Mal ein Probetraining und entscheiden dann, ob unser Angebot zu Ihnen passt!

Ausnahme: Eltern-Kind- und Kinderturngruppen, diese Gruppen haben aktuell Wartelisten.

Bitte beachten Sie auch unser zusätzliches Kursprogramm auf unserer Homepage!

Ort	Tag	Uhrzeit	Sportart
Großturnhalle im Schulzentrum Südwest Dr.-C-Otto- Str. 88	Di	17:30 - 20:00	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☀
	Di	18:00 - 20:00	Jazztanz "Konfettis" 10-14 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	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
Turnhalle Grundschule Dr.-C.-Otto-Str. 112	Mo	16.00 - 17.00	Turnen Eltern + Kind I
	Mo	17:00 - 18:00	Turnen Eltern + Kind II
	Mo	18:00 - 19:00	Gesundheits-Workout
	Mo	19:00 - 20:00	Power and Work
	Di	16.00 - 17.00	Turnzwergen 3 - 5 Jahre
	Di	17:00 - 18:00	Kinderturnen 6 - 9 Jahre
	Mi	18:00 - 19:00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Mi	19:00 - 20:00	Wirbelsäulen-Gymnastik
	Do	18:00 - 19:00	Power and Work
Großturnhalle Lindener Str. 126	Mo	18:00 - 19:30	Prellball (Hobbygruppe)
	Mo	19:00 - 20:30	Fitnesstraining der Frauen
	Mo	20:00 - 22:00	Jazztanz "Nonstop"
	Di	16:45 - 17:45	Sportkids - Allgem. Turnen 3 - 6 Jahre
	Di	18:00 - 19:00	Step-Aerobic für Anfänger
	Di	19:00 - 20:00	Fit - gesund - beweglich
	Do	19:00 - 22:00	Zusatstraining Jazztanz "Mobilé" und "NonStop"
	Fr	16:30 - 17:45	Jazztanz "Skippys" 9 - 12 Jahre
	Fr	17:45 - 19:00	Jazztanz "Amigas" ab 12 Jahre
	Fr	18:45 - 20:30	Jazztanz "Mobilé"
	Fr	18:00 - 20:00	Fitnesstraining 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 - 10 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 and Dance - Step Aerobic für Fortgeschrittene
	Do	20:30 - 22:00	Late Night Gym
Vereinsheim "Turnschuh" Hilligenstr. 16	Fr	16:00 - 17:15	Jazztanz "Glitzerbeats" 5 - 7 Jahre
	Fr	17:15 - 18:30	Jazztanz "Hush Puppies" 7 - 9 Jahre
	Fr	18:30 - 20:00	Zusatzeiten Wettkampfgruppen Jazztanz
	Fr	20:00 - 22:00	Fitnesstraining der Jedermänner
	Mo	17:00 - 18:00	Gesellschaftstanz für Anfänger
Stadion "in der Hei"	Mo	18:00 - 19:30	Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene
	Di	10:00 - 11:00	Fit in den Tag für Senioren
	Mi	08:30 - 09:30	Yoga
	Mi	09:30 - 10:30	Yoga
	Fr	17:00 - 19:00	Triathlon / Langstreckenlauf -> Laufen
Schwimmhalle Sportzentrum Westenfeld	Mi	19:00 - 20:30	Triathlon Schwimmen
	Mi	17:30 - 19:30	Gerätturnerinnen Zusatstraining Leistungsgruppe ☀
TZ Harpener Heide	Fr	15:00 - 17:00	Gerätturnerinnen Zusatstraining Leistungsgruppe ☀
	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 Sichtungen durch die Trainer/innen möglich

Stand: 21.11.2025