

Linden-Dahlhauser Turnverein 1876/1888 e.V.

Sportangebote, Stand Oktober 2024



„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
Päd. Zentrum im Schulzentr. Südwest	Mo	19:30 - 21:30	Jazztanz ab 30 Jahre
	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
	Di	17:00 - 18:00	Kinderturnen 5 - 9 Jahre
	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	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	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 - 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 - StepAerobic für Fortgeschrittene
	Do	20:30 - 22:00	Late Night Gym
Vereinsheim "Turnschuh" Hilligenstr. 16	Fr	17:00 - 18:30	Jazztanz "Hush Puppies" ab 6 Jahren
	Fr	20:00 - 22:00	Fitnessstraining der Jedermänner
Stadion "In der Hei"	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
Schwimmbhalle Sportzentrum Westenfeld	Mi	09:30 - 10:30	Yoga
	Mo	17:00 - 19:00	Triathlon + Langstreckenlauf
TZ Harpener Heide	Fr	17:00 - 19:00	Triathlon + Langstreckenlauf
	Mi	17:00 - 19:30	Triathlon - Laufen + Schwimmen
Ostholz, Parkplatz Zufahrt Borgböhmer	Mi	17:30 - 19:30	Gerätturnerinnen Leistungsgruppe ☼
	Fr	15:00 - 17:00	Gerätturnerinnen 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

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