

Linden-Dahlhauser Turnverein 1876/1888 e.V.

Sportangebote, Stand März 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
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	18:00 - 20:00	Jazztanz "Konfettis" 10-12 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
Gymnastikraum TKS im Schulzentr. Südwest	Di	17:00 - 18:00	Kindertanz "Kleine Zappelfüße" - ganz groß
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	Turnzwerge 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	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	Zusatztraining Jazztanz "Mobilé" und "NonStop"
	Fr	17:30 - 19:00	Jazztanz "Amigas" ab 10 Jahre
	Fr	19:00 - 20:30	Jazztanz "Mobilé"
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 - Step Aerobic für Fortgeschrittene
	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
Schwimmballe Sportzentrum Westenfeld	Mi	17:00 - 19:30	Triathlon - Laufen + Schwimmen
TZ Harpener Heide	Mi	17:30 - 19:30	Gerätturnerinnen Zusatztraining Leistungsgruppe ☼
	Fr	15:00 - 17:00	Gerätturnerinnen Zusatztraining 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 Sichtungen durch die Trainer/innen möglich