

**Übungsplan des Dünnewalder Turnvereins 1905 e.V.**  
Stand 01.04.2018  
0221-638566

<b>Turnen-Gymnastik-Spiele</b>						
Mu-Va-Ki-Turnen	Di.	16.00-17.00	Leuchterstr.	<b>Handball</b>		
Mu-Va-Ki-Turnen	Mi.	16.00-17.00	Leuchterstr.	Bambinis (4-6 J.)	Mi. 15.30-16.30	Rosenmaar
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Mo.	16.00-17.00	Leuchterstr.	Minis (7.J.)	Mi. 16.30-17.30	Rosenmaar
Kinderturnen(w+m) 6-8 J.	Mo.	17.00-18.00	Leuchterstr.	F-Jgd. (8.J.)	Mi. 17.30-18.30	Rosenmaar
Kindertanz (w+m) 3-6 J.	Mi.	17.00-18.00	Leuchterstr.	D.-Jgd. w. (11-12 J.)	Mo. 17.00-18.30	Thuleweg H1
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Fr.	16.00-17.00	Leuchterstr.	C-Jgd. w. (13-14 J.)	Di. 17.30-19.00	Thuleweg H1
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Fr.	17.00-18.00	Leuchterstr.		Fr. 17.30-19.00	Thuleweg H1
Rund u.d. Ball 7-11 J.	Do.	16.00-17.00	Leuchterstr.	E-Jgd. M. (9-19 J.)	Mi. 17.00-18.00	Leuchterstr.
Geräteturnen (w+m) 5-8 J.	Di.	17.00-18.00	Berlinerstr.		Do. 17.00-18.30	Thuleweg H1
Geräteturnen (w+m) 9-13 J.	Di.	18.00-19.00	Berlinerstr.	B-Jgd. m. (15-16 J.)	Di. 18.00-19.45	Bergischer Ring
Gymnastik (Frauen)	Di.	19.00-20.00	Berlinerstr.		Fr. 18.00-19.30	Thuleweg H1
Gymnastik (Frauen)	Di.	20.00-21.00	Berlinerstr.	A2-Jgd. M. (17-18 J.)	Di. 18.00-19.30	Kartäuserwall
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	16.30-17.30	Berlinerstr.		Do. 18.00-19.30	Severinsstraße
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	17.30-18.30	Berlinerstr.	A1-Jgd. m. (17-18 J.)	Di. 18.00-19.30	Kartäuserwall
Physical Fitness für sie & ihn	Mo.	20.00-22.00	Berlinerstr.		Do. 18.00-19.30	Severinsstraße
				Damen I	Di. 20.00-22.00	Thuleweg H1
					Do. 20.00-22.00	Thuleweg H1
<b>Freizeitsport</b>						
Tanz Paare	Fr.	19.00-21.00	Leuchterstr.	Damen II	Mo. 19.00-20.45	Thuleweg H1
Touch Rugby	Sa.	11.00-14.00	Rasenpl./Am Flachsacker		Mi. 19.45-21.15	Thuleweg H1
Fußball Dünnewalder AH	Mi.	19.00-20.30	Kunstrasen	Herren I	Mo. 20.00-21.45	Thuleweg H1
Fußball Kleen Eck	Mi.	19.00-20.30	Kunstrasen		Mi. 20.00-21.45	Thuleweg H1
Fußball Hallenkicker	Fr.	19.00-20.30	Thymianweg	Herren II	Do. 19.00-20.30	Thuleweg H1
<b>Basketball</b>						
U14offen (9-13 Jahre/w+m)	Fr.	16.00-17.00	Thymianweg	<b>Judo</b>		
U16m (14-15Jahre)	Fr.	16.00-17.00	Thymianweg	Anfänger ab 5 Jahren	Fr. 16.15-18.15	Berlinerstr.
U18m (16-17Jahre)	Do.	17.30-19.30	Thymianweg	Kinder ab 7 Jahren	Mo. 16.30-18.15	Berlinerstr.
					Do. 17.00-19.00	Berlinerstr.
				Jugendliche/Erwachsene ab 12 J.	Mo. 18.15-20.00	Berlinerstr.
Herren	Mi.	20.00-22.00	Thymianweg		Fr. 18.15-20.15	Berlinerstr.
	Fr.	20.30-22.00	Thymianweg	Jugendliche/Erwachsene ab 15 J.	Do. 19.00-21.00	Berlinerstr.
				Erwachsene Ü 30	Fr. 18.15-20.15	Berlinerstr.
<b>Laufen/Walken/Nordic Walken</b>						
Laufen/Walken	Di.	ab 18.00	Schützenpl.	<b>Sport f. Menschen mit</b>	Sa. 11.00-12.30	Rosenmaar
Laufen/Walken	Fr.	ab 18.00	Schützenpl.	<b>Behinderungen (ab 8 J.)</b>		
Laufen/Walken	So.	ab 09.00	Schützenpl.			
<b>Kurse</b>						
<b>Hockey</b>						
Bambini (w+m) 4-6 J.	Mi.	16.00-17.30	Kunstrasen	Bauch/OberschenkelPo	Mo. 19.00-20.00	Leuchterstr.
Mädchen D (U8)	Mo.	16.30-18.00	Kunstrasen	Zumba	Mo. 20.00-21.00	Leuchterstr.
	Mi.	16.00-17.30	Kunstrasen	Zumba	Di. 19.00-20.00	Von-Diergardt-Str.44-46
Knaben D (U8)	Mi.	17.15-18.45	Kunstrasen	Rückenfit für Männer	Mi. 18.00-19.00	Leuchterstr.
	Mi.	17.15-18.45	Kunstrasen	Bodyfit	Mi. 19.00-20.00	Leuchterstr.
	Fr.	16.00-17.30	Kunstrasen	Jumping Fitness	Do. 18.00-19.00	Leuchterstr.
Mädchen C (U10)	Mi.	17.30-19.00	Kunstrasen	Functional Training Individualisten	Do. 19.00-20.00	Leuchterstr.
	Fr.	17.30-19.00	Kunstrasen	Functional Training Mannschaften		nach Vereinbarung
Knaben C (U10)	Di.	17.30-19.00	Kunstrasen	Drums Alive	Do. 20.00-21.00	Leuchterstr.
	Fr.	17.30-19.00	Kunstrasen	Pound	Sa. 10.00-10.45	Leuchterstr.
Mädchen B (U12)	Di.	17.45-19.30	Kunstrasen	Jumping Fitness	Sa. 11.00-12.00	Leuchterstr.
	Do.	17.15-19.00	Kunstrasen			
Knaben B (U12)	Di.	16.00-17.30	Kunstrasen	<b>Rehabilitation-Kurse</b>		
	Fr.	18.00-19.30	Kunstrasen	<b>Lungensport</b>		
Mädchen A (U14)	Mo.	18.00-19.30	Kunstrasen	COPD 1	Do. 13.30-14.15	Von-Diergardt-Str.44-46
	Fr.	19.30-21.00	Kunstrasen	COPD 2	Do. 14.30-15.15	Von-Diergardt-Str.44-46
Knaben A (U14)	Di.	19.00-20.30	Kunstrasen	COPD 3/Asthma	Do. 19.00-19.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
	Do.	18.30-20.30	Kunstrasen			
Jgd.w. B (U16)	Mo.	18.30-20.00	Kunstrasen	<b>orthopädischer Sport</b>		
	Fr.	19.30-21.00	Kunstrasen	Schulter/Halswirbel-/Brustwirbelsäule	Mo. 10.00-10.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Jgd.m. B. (U16)	Mo.	19.30-21.00	Kunstrasen	Arthrose/künstl. Gelenke	Mo. 11.00-11.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
	Mi.	20.30-22.00	Kunstrasen	Funktionelle Wirbelsäulengym. 2	Di. 9.20-10.05	Am Schild 31, Berg.Glad.
Damen	Mo.	20.30-22.00	Kunstrasen	Funktionelle Wirbelsäulengym. 3	Di. 10.10-10.55	Am Schild 31, Berg.Glad.
	Mi.	20.30-22.00	Kunstrasen	Sitz- und Stuhlgymnastik 1	Di. 11.00-11.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Herren	Di.	20.30-22.00	Kunstrasen	Stütz- u. Bewegung 1	Mi. 10.00-10.45	Von-Diergardt-Str.44-46
	Do.	20.30-22.00	Kunstrasen	Stütz- u. Bewegung 2	Mi. 11.00-11.45	Von-Diergardt-Str.44-46
Eltern	Do.	19.30-21.00	Kunstrasen	Sitz- und Stuhlgymnastik 2	Mi. 11.55-12.40	Von-Diergardt-Str.44-46
				Sitz- und Stuhlgymnastik 3	Mi. 15.00-15.45	Herz-Jesu-Stift Dünnewald
				Funktionelle Wirbelsäulengym. 1	Mi. 20.00-20.45	Rosenmaar
Hobby-Mixed Volleyball II	Di.	18.30-20.00	Rosenmaar	Sitz- und Stuhlgymnastik 4	Do. 16.00-16.45	Herz-Jesu-Stift Dünnewald
Hobby-Mixed Volleyball I	Do.	19.45-22.00	Thymianweg	Wirbelsäulengymnastik 4	Do. 18.00-18.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Offenes Training	Fr.	18.30-20.30	Rosenmaar			
<b>Herzsport</b>						
				Herzsport (mit anwesendem Arzt)	Mo. 20.00-21.30	Rosenmaar
					Do. 18.30-20.00	Rosenmaar
				Senioren-sport	Mo. 18.30-20.00	Rosenmaar
<b>psychischer Sport</b>						
				Hallensport für psych. Erk. 1	Mi. 18.30-20.00	Berlinerstr.
				Hallensport für psych. Erk. 2	Mi. 20.00-21.30	Berlinerstr.
<b>Tennis</b>						
				Informationen : Eugen Schmidt, Tel: 606390		