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

Turnen-Gymnastik-Spiele			
Mu-Va-Ki-Turnen	Di.	16.00-17.00	Leuchterstr.
Mu-Va-Ki-Turnen	Mi.	16.00-17.00	Leuchterstr.
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Mo.	16.00-17.00	Leuchterstr.
Kinderturnen(w+m) 6-8 J.	Mo.	17.00-18.00	Leuchterstr.
Kindertanz (w+m) 3-6 J.	Mi.	17.00-18.00	Leuchterstr.
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Fr.	16.00-17.00	Leuchterstr.
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Fr.	17.00-18.00	Leuchterstr.
Rund u.d. Ball 7-11 J.	Do.	16.00-17.00	Leuchterstr.
Geräteturnen (w+m) 5-8 J.	Di.	17.00-18.00	Berlinerstr.
Geräteturnen (w+m) 9-13 J.	Di.	18.00-19.00	Berlinerstr.
Gymnastik (Frauen)	Di.	19.00-20.00	Berlinerstr.
Gymnastik (Frauen)	Di.	20.00-21.00	Berlinerstr.
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	16.30-17.30	Berlinerstr.
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	17.30-18.30	Berlinerstr.
Physical Fitness für sie & ihn	Mo.	20.00-22.00	Berlinerstr.
Freizeitsport			
Tanz Paare	Fr.	19.00-21.00	Leuchterstr.
Touch Rugby	Sa.	11.00-14.00	Rasenpl./Am Flachsacker
Fußball Dünnwalder AH	Mi.	19.00-20.30	Kunstrasen
Fußball Kleen Eck	Mi.	19.00-20.30	Kunstrasen
Fußball Hallenkicker	Fr.	19.00-20.30	Thymianweg
Basketball			
U12offen (9-11 Jahre/w+m)	Di.	17.30-19.00	Thymianweg
	Do.	16.30-17.30	Thuleweg H1
U14offen (12-13 Jahre/w+m)	Di.	17.30-19.00	Thymianweg
	Do.	16.30-17.30	Thuleweg H1
U16m (14-15Jahre)	Mi.	17.00-18.30	Thymianweg
	Fr.	16.00-17.30	Thymianweg
U18m (16-17Jahre)	Mi.	18.30-20.00	Thymianweg
	Fr.	17.30-19.00	Thymianweg
Herren	Mi.	20.00-22.00	Thymianweg
	Fr.	20.30-22.00	Thymianweg
Techniktraining	Do.	17.30-19.30	Thymianweg
Laufen/Walken/Nordic Walken			
Laufen/Walken	Di.	ab 18.00	Schützenpl.
Laufen/Walken	Fr.	ab 18.00	Schützenpl.
Laufen/Walken	So.	ab 09.00	Schützenpl.
Hockey			
Bambini (w+m) 4-6 J.	Mi.	16.00-17.30	Kunstrasen
Mädchen D (U8)	Mo.	16.30-18.00	Kunstrasen
	Mi.	16.00-17.30	Kunstrasen
Knaben D (U8)	Mi.	17.15-18.45	Kunstrasen
	Fr.	16.00-17.30	Kunstrasen
Mädchen C (U10)	Mi.	17.30-19.00	Kunstrasen
	Fr.	17.30-19.00	Kunstrasen
Knaben C (U10)	Di.	17.30-19.00	Kunstrasen
	Fr.	17.30-19.00	Kunstrasen
Mädchen B (U12)	Di.	17.45-19.30	Kunstrasen
	Do.	17.15-19.00	Kunstrasen
Knaben B (U12)	Di.	16.00-17.30	Kunstrasen
	Fr.	18.00-19.30	Kunstrasen
Mädchen A (U14)	Mo.	18.00-19.30	Kunstrasen
	Fr.	19.30-21.00	Kunstrasen
Knaben A (U14)	Di.	19.00-20.30	Kunstrasen
	Do.	18.30-20.30	Kunstrasen
Jgd.w. B (U16)	Mo.	18.30-20.00	Kunstrasen
	Fr.	19.30-21.00	Kunstrasen
Jgd.m. B. (U16)	Mo.	19.30-21.00	Kunstrasen
	Mi.	20.30-22.00	Kunstrasen
Damen	Mo.	20.30-22.00	Kunstrasen
	Mi.	20.30-22.00	Kunstrasen
Herren	Di.	20.30-22.00	Kunstrasen
	Do.	20.30-22.00	Kunstrasen
Eltern	Do.	19.30-21.00	Kunstrasen
Volleyball			
Hobby-Mixed Volleyball II	Di.	18.30-20.00	Rosenmaar
Hobby-Mixed Volleyball I	Do	19.45-22.00	Thymianweg
Offenes Training	Fr.	18.30-20.30	Rosenmaar

Handball			
Bambinis (4-6 J.)	Mi.	15.30-16.30	Rosenmaar
Minis (7.J.)	Mi.	16.30-17.30	Rosenmaar
F-Jgd. (8.J.)	Mi.	17.30-18.30	Rosenmaar
D.-Jgd. w. (11-12 J.)	Mo.	17.00-18.30	Thuleweg H1
	Do.	17.30-19.00	Thuleweg H1
C-Jgd. w. (13-14 J.)	Di.	17.30-19.00	Thuleweg H1
	Fr.	17.30-19.00	Thuleweg H1
E-Jgd. M. (9-10 J.)	Mi.	17.00-18.00	Leuchterstr.
	Do.	17.30-19.00	Thuleweg H1
B-Jgd. m. (15-16 J.)	Di.	18.00-19.45	Bergischer Ring
	Fr.	18.00-19.30	Thuleweg H1
A2-Jgd. M. (17-18 J.)	Di.	18.00-19.30	Kartäuserwall
	Do.	18.00-19.30	Severinsstraße
A1-Jgd. m. (17-18 J.)	Di.	18.00-19.30	Kartäuserwall
	Do.	18.00-19.30	Severinsstraße
Damen I	Di.	20.00-22.00	Thuleweg H1
	Do.	20.00-22.00	Thuleweg H1
Damen II	Mo.	19.00-20.45	Thuleweg H1
	Mi.	19.45-21.15	Thuleweg H1
Herren I	Mo.	20.00-21.45	Thuleweg H1
	Mi.	20.00-21.45	Thuleweg H1
Herren II	Do.	19.00-20.30	Thuleweg H1
Judo			
Anfänger ab 5 Jahren	Fr.	16.15-18.15	Berlinerstr.
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.
	Fr.	18.15-20.15	Berlinerstr.
Jugendliche/Erwachsene ab 15 J.	Do.	19.00-21.00	Berlinerstr.
Erwachsene Ü 30	Fr.	18.15-20.15	Berlinerstr.
Sport f. Menschen mit	Sa.	11.00-12.30	Rosenmaar
Behinderungen (ab 8 J.)			
Kurse			
BauchOberschenkelPo	Mo.	19.00-20.00	Leuchterstr.
Zumba	Mo.	20.00-21.00	Leuchterstr.
Zumba	Di.	19.00-20.00	Von-Diergardt-Str.44-46
Rückenfit für Männer	Mi.	18.00-19.00	Leuchterstr.
Bodyfit	Mi.	19.00-20.00	Leuchterstr.
Jumping Fitness	Do.	18.00-19.00	Leuchterstr.
Functional Training Individualisten	Do.	19.00-20.00	Leuchterstr.
Functional Training Mannschaften			nach Vereinbarung
Drums Alive	Do.	20.00-21.00	Leuchterstr.
Pound	Sa.	10.00-10.45	Leuchterstr.
Jumping Fitness	Sa.	11.00-12.00	Leuchterstr.
Rehabilitation-Kurse			
Lungensport			
COPD 1	Do.	13.30-14.15	Von-Diergardt-Str.44-46
COPD 2	Do.	14.30-15.15	Von-Diergardt-Str.44-46
COPD 3/Asthma	Do.	19.00-19.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
orthopädischer Sport			
Schulter/Halswirbel-/Brustwirbelsäule	Mo.	10.00-10.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Arthose/künstl. Gelenke	Mo.	11.00-11.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Funktionelle Wirbelsäulengym. 2	Di.	9.20-10.05	Am Schild 31, Berg.Glad.
Funktionelle Wirbelsäulengym. 3	Di.	10.10-10.55	Am Schild 31, Berg.Glad.
Sitz- und Stuhlgymnastik 1	Di.	11.00-11.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Stütz- u. Bewegung 1	Mi.	10.00-10.45	Von-Diergardt-Str.44-46
Stütz- u. Bewegung 2	Mi.	11.00-11.45	Von-Diergardt-Str.44-46
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 Dünnwald
Funktionelle Wirbelsäulengym. 1	Mi.	20.00-20.45	Rosenmaar
Sitz- und Stuhlgymnastik 4	Do.	16.00-16.45	Herz-Jesu-Stift Dünnwald
Wirbelsäulengymnastik 4	Do.	18.00-18.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Herzsport			
Herzsport (mit anwesendem Arzt)	Mo.	20.00-21.30	Rosenmaar
	Do.	18.30-20.00	Rosenmaar
Seniorensport	Mo.	18.30-20.00	Rosenmaar
psychischer Sport			
Hallensport für psych. Erk. 1	Mi.	18.30-20.00	Berlinerstr.
Hallensport für psych. Erk. 2	Mi.	20.00-21.30	Berlinerstr.
Tennis			
Informationen : Eugen Schmidt, Tel: 606390			