

Übungsplan des Dünnwalder Turnvereins 1905 e.V.
Stand 01.01.2017
0221-638566

Durch Renovierungsarbeiten zwischen dem 13.11.2017 und 31.12.2017 finden die Trainingszeiten der Abteilungen Hockey und Handball nicht in der Halle Thuleweg statt

Turnen-Gymnastik-Spiele			Handball		
Mu-Va-Ki-Turnen	Di.	16.00-17.00	Leuchterstr.	Bambinis (4-6 J.)	Mi. 15.30-16.30 Rosenmaar
Mu-Va-Ki-Turnen	Mi.	16.00-17.00	Leuchterstr.	Minis (7.J.)	Mi. 16.30-17.30 Rosenmaar
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Mo.	16.00-17.00	Leuchterstr.	F-Jgd. (8.J.)	Mi. 17.30-18.30 Rosenmaar
Kinderturnen(w+m) 6-8 J.	Mo.	17.00-18.00	Leuchterstr.	E.-Jgd. w. (9-10 J.)	Di. 17.00-18.30 Thuleweg H1
Kindertanz (w+m) 3-6 J.	Mi.	17.00-18.00	Leuchterstr.		Do. 17.00-18.15 Thuleweg H1
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Fr.	16.00-17.00	Leuchterstr.	C-Jgd. w. (13-14 J.)	Mo. 17.15-18.45 Thuleweg H1
Spielturnen (w+m) 3-6 J.	Fr.	17.00-18.00	Leuchterstr.	C-Jgd. m. (13-14 J.)	Di. 18.00-19.45 Bergischer Ring
Rund u.d. Ball 7-11 J.	Do.	16.00-17.00	Leuchterstr.		Do. 18.15-19.30 Thuleweg H1
Geräteturnen (w+m) 5-8 J.	Di.	17.00-18.00	Berlinerstr.	A1-Jgd. m. (17-18 J.)	Di. 18.00-19.45 Bergischer Ring
Geräteturnen (w+m) 9-13 J.	Di.	18.00-19.00	Berlinerstr.		Do. 18.00-19.30 Burgwiesenstraße
Gymnastik (Frauen)	Di.	19.00-20.00	Berlinerstr.	Damen I	Di. 20.00-22.00 Thuleweg H1
Gymnastik (Frauen)	Di.	20.00-21.00	Berlinerstr.		Do. 20.15-22.00 Thuleweg H1
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	16.30-17.30	Berlinerstr.	Damen II	Mo. 19.00-20.45 Thuleweg H1
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	17.30-18.30	Berlinerstr.	Herren I	Mo. 20.00-21.45 Thuleweg H1
Jedermannsport	Mo.	20.00-22.00	Berlinerstr.		Do. 20.00-21.45 Thuleweg H1
				Herren II	Di. 19.45-21.15 Thuleweg H1
					Do. 19.30-21.00 Thuleweg H1
Freizeitsport			Judo		
Tanz Paare	Fr.	19.00-21.00	Leuchterstr.	Anfänger ab 5 Jahren	Fr. 16.15-18.15 Berlinerstr.
Touch Rugby	Sa.	11.00-14.00	Rasenpl./Am Flachsacker	Kinder ab 7 Jahren	Mo. 16.30-18.15 Berlinerstr.
Fußball Dünnwalder AH	Mi.	19.00-20.30	Kunstrasen		Do. 17.00-19.00 Berlinerstr.
Fußball Kleen Eck	Fr.	19.00-20.30	Thymianweg	Jugendliche/Erwachsene ab 12 J.	Mo. 18.15-20.00 Berlinerstr.
Fußball Hallenkicker	Fr.	19.00-20.30	Thymianweg		Fr. 18.15-20.15 Berlinerstr.
Fußball Torpedo La Paz	Mi.	20.30-22.00	Kunstrasen		Do. 19.00-21.00 Berlinerstr.
	So.	15.00-17.00	Kunstrasen	Jugendliche/Erwachsene ab 15 J.	Fr. 18.15-20.15 Berlinerstr.
				Erwachsene Ü 30	
Basketball			Sport f. Menschen mit Behinderungen (ab 8 J.)		
U14offen (9-13 Jahre/w+m)	Fr.	16.00-17.00	Thymianweg		Sa. 11.00-12.30 Rosenmaar
U16m (14-15Jahre)	Fr.	16.00-17.00	Thymianweg		
U18m (16-17Jahre)	Do.	17.30-19.30	Thymianweg		
	Fr.	17.00-19.00	Thymianweg	Kurse	
Herren	Mi.	20.00-22.00	Thymianweg	BauchOberschenkelPo	Mo. 19.00-20.00 Leuchterstr.
	Fr.	20.30-22.00	Thymianweg	Zumba	Mo. 20.00-21.00 Leuchterstr.
				Pilates	Mo. 20.00-21.00 Exclusive,Kempener Str.258
				Zumba	Di. 19.00-20.00 Von-Diergardt-Str.44-46
Laufen/Walken/Nordie Walken				Rückenfit für Männer	Mi. 18.00-19.00 Leuchterstr.
Laufen/Walken	Di.	ab 18.00	Schützenpl.	Bodyfit	Mi. 19.00-20.00 Leuchterstr.
Laufen/Walken	Fr.	ab 18.00	Schützenpl.	Jumping Fitness	Do. 18.00-19.00 Leuchterstr.
Laufen/Walken	So.	ab 09.00	Schützenpl.	Functional Training Individualisten	Do. 19.00-20.00 Leuchterstr.
				Functional Training Mannschaften	nach Vereinbarung
Hockey				Drums Alive	Do. 20.00-21.00 Leuchterstr.
Bambini (w+m) 4-6 J.	Mi.	16.30-18.00	Portzenacker		
Mädchen D (U8)	Do.	16.30-17.30	Portzenacker	Rehabilitation-Kurse	
	Sa.	9.00-10.30	Rendsburgerplatz	Lungensport	
Knaben D (U8)	Mo.	16.30-18.30	Rosenmaar	COPD 1	Mi. 13.30-14.15 Von-Diergardt-Str.44-46
	Fr.	16.30-18.30	Rosenmaar	COPD 2	Mi. 14.30-15.15 Von-Diergardt-Str.44-46
Mädchen C (U10)	Do.	17.30-18.45	Portzenacker	COPD 3/Asthma	Do. 19.00-19.45 Am Schild 31, Berg.Glad.
	Sa.	09.00-10.30	Rendsburgerplatz		
Knaben C (U10)	Di.	16.30-18.00	Kunstrasen	orthopädischer Sport	
	Fr.	16.15-17.45	Rendsburgerplatz	Schulter/Halswirbel-/Brustwirbelsäule	Mo. 10.15-11.00 Exclusive,Kempener Str.258
Mädchen B (U12)	Mo.	17.00-18.15	Portzenacker	Arthrose/künstl. Gelenke	Mo. 11.15-12.00 Exclusive,Kempener Str.258
	Fr.	17.15-19.00	Rendsburgerplatz	Lendenwirbelsäule	Mo. 19.00-19.45 Exclusive,Kempener Str.258
Knaben B (U12)	Di.	16.00-17.30	Burgwiesenstraße	Funktionelle Wirbelsäulengym. 2	Di. 9.20-10.05 Am Schild 31, Berg.Glad.
	Do.	18.30-20.00	Portzenacker	Funktionelle Wirbelsäulengym. 3	Di. 10.10-10.55 Am Schild 31, Berg.Glad.
	Sa.	10.15-12.00	Rendsburgerplatz	Sitz- und Stuhlgymnastik 1	Di. 11.00-11.45 Am Schild 31, Berg.Glad.
Mädchen A (U14)	Mo.	18.00-19.30	Portzenacker	Stütz- u. Bewegung 1	Mi. 10.00-10.45 Von-Diergardt-Str.44-46
	Fr.	18.15-20.00	Rendsburgerplatz	Stütz- u. Bewegung 2	Mi. 11.00-11.45 Von-Diergardt-Str.44-46
Knaben A (U14)	Mo.	19.30-21.00	Portzenacker	Sitz- und Stuhlgymnastik 2	Mi. 11.55-12.40 Von-Diergardt-Str.44-46
	Fr.	19.30-21.00	Rendsburgerplatz	Sitz- und Stuhlgymnastik 3	Mi. 15.00-15.45 Herz-Jesu-Stift Dünnwald
Jgd.m. B./A. (U16/U18)	Di.	18.30-20.30	Thymianweg	Funktionelle Wirbelsäulengym. 1	Mi. 20.00-20.45 Rosenmaar
	Sa.	11.45-13.30	Rendsburgerplatz	Sitz- und Stuhlgymnastik 4	Do. 16.00-16.45 Herz-Jesu-Stift Dünnwald
Damen	Di.	20.30-22.00	Thymianweg	Wirbelsäulengymnastik 4	Do. 18.00-18.45 Am Schild 31, Berg.Glad.
	Mi.	18.30-20.30	Nippes		
Herren	Di.	20.30-22.00	Thymianweg	Herzsport	Mo. 20.00-21.30 Rosenmaar
	Mi.	20.00-22.00	Nippes	Herzsport (mit anwesenden Arzt)	Do. 18.30-20.00 Rosenmaar
Eltern	Do.	20.00-22.00	Portzenacker		Mo. 18.30-20.00 Rosenmaar
				Seniorensport	
Volleyball				psychischer Sport	Mi. 18.30-20.00 Berlinerstr.
Hobby-Mixed Volleyball II	Di.	18.30-20.00	Rosenmaar	Hallensport für psych. Erk. 1	Mi. 20.00-21.30 Berlinerstr.
Hobby-Mixed Volleyball I	Do.	19.45-22.00	Thymianweg	Hallensport für psych. Erk. 2	
Offenes Training	Fr.	18.30-20.30	Rosenmaar		
				Tennis	
				Informationen : Eugen Schmidt, Tel: 606390	