

**Übungsplan des Dünnwalder Turnvereins 1905 e.V.**  
Stand 01.02.2018  
0221-638566

<b>Turnen-Gymnastik-Spiele</b>				<b>Handball</b>			
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.)	Mo.	18.00-19.00	Leuchterstraße
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.	18.00-19.30	Burgwiesenstraße
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.	20.00-20.45	Thuleweg H1
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	17.30-18.30	Berlinerstr.	Herren I	Mo.	20.00-21.45	Thuleweg H1
Physical Fitness für sie & ihn	Mo.	20.00-22.00	Berlinerstr.		Mi.	20.00-21.45	Thuleweg H1
				Herren II	Do.	19.30-21.00	Thuleweg H1
<b>Freizeitsport</b>				<b>Judo</b>			
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	Mi.	19.00-20.30	Kunstrasen	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	Jugendliche/Erwachsene ab 15 J.	Do.	19.00-21.00	Berlinerstr.
	So.	15.00-17.00	Kunstrasen	Erwachsene Ü 30	Fr.	18.15-20.15	Berlinerstr.
<b>Basketball</b>				<b>Sport f. Menschen mit Behinderungen (ab 8 J.)</b>			
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	<b>Kurse</b>			
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.
				Zumba	Di.	19.00-20.00	Von-Diergardt-Str.44-46
				Rückenfit für Männer	Mi.	18.00-19.00	Leuchterstr.
<b>Laufen/Walken/Nordic Walken</b>				<b>Bodyfit</b>			
Laufen/Walken	Di.	ab 18.00	Schützenpl.	Jumping Fitness	Do.	18.30-19.30	Leuchterstr.
Laufen/Walken	Fr.	ab 18.00	Schützenpl.	Functional Training Individualisten	Do.	19.30-20.30	Leuchterstr.
Laufen/Walken	So.	ab 09.00	Schützenpl.	Functional Training Mannschaften			nach Vereinbarung
<b>Hockey</b>				<b>Drums Alive</b>			
Bambini (w+m) 4-6 J.	Mi.	16.30-18.00	Portzenacker	Pound	Sa.	10.00-10.45	Leuchterstr.
Mädchen D (U8)	Do.	16.30-17.30	Portzenacker	Jumping Fitness	Sa.	11.00-12.00	Leuchterstr.
	Sa.	9.00-10.30	Rendsburgerplatz				
Knaben D (U8)	Mo.	16.30-18.30	Rosenmaar	<b>Rehabilitation-Kurse</b>			
	Fr.	16.30-18.30	Rosenmaar	<b>Lungensport</b>			
Mädchen C (U10)	Do.	17.30-18.45	Portzenacker	COPD 1	Do.	13.30-14.15	Von-Diergardt-Str.44-46
	Sa.	09.00-10.30	Rendsburgerplatz	COPD 2	Do.	14.30-15.15	Von-Diergardt-Str.44-46
Knaben C (U10)	Di.	16.30-18.00	Kunstrasen	COPD 3/Asthma	Do.	19.00-19.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
	Fr.	16.15-17.45	Rendsburgerplatz				
Mädchen B (U12)	Mo.	17.00-18.15	Portzenacker	<b>orthopädischer Sport</b>			
	Fr.	17.15-19.00	Rendsburgerplatz	Schulter/Halswirbel-/Brustwirbelsäule	Mo.	10.00-10.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Knaben B (U12)	Di.	16.00-17.30	Burgwiesenstraße	Arthrose/künstl. Gelenke	Mo.	11.00-11.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
	Do.	18.30-20.00	Portzenacker	Funktionelle Wirbelsäulengym. 2	Di.	9.20-10.05	Am Schild 31, Berg.Glad.
	Sa.	10.15-12.00	Rendsburgerplatz	Funktionelle Wirbelsäulengym. 3	Di.	10.10-10.55	Am Schild 31, Berg.Glad.
Mädchen A (U14)	Mo.	18.00-19.30	Portzenacker	Sitz- und Stuhlgymnastik 1	Di.	11.00-11.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
	Fr.	18.15-20.00	Rendsburgerplatz	Stütz- u. Bewegung 1	Mi.	10.00-10.45	Von-Diergardt-Str.44-46
Knaben A (U14)	Mo.	19.30-21.00	Portzenacker	Stütz- u. Bewegung 2	Mi.	11.00-11.45	Von-Diergardt-Str.44-46
	Fr.	19.30-21.00	Rendsburgerplatz	Sitz- und Stuhlgymnastik 2	Mi.	11.55-12.40	Von-Diergardt-Str.44-46
Jgd.m. B./A. (U16/U18)	Di.	18.30-20.30	Thymianweg	Sitz- und Stuhlgymnastik 3	Mi.	15.00-15.45	Herz-Jesu-Stift Dünnwald
	Sa.	11.45-13.30	Rendsburgerplatz	Funktionelle Wirbelsäulengym. 1	Mi.	20.00-20.45	Rosenmaar
Damen	Di.	20.30-22.00	Thymianweg	Sitz- und Stuhlgymnastik 4	Do.	16.00-16.45	Herz-Jesu-Stift Dünnwald
	Mi.	18.30-20.30	Kunstrasen	Wirbelsäulengymnastik 4	Do.	18.00-18.45	Am Schild 31, Berg.Glad.
Herren	Di.	20.30-22.00	Thymianweg				
	Mi.	20.00-22.00	Kunstrasen	<b>Herzsport</b>			
Eltern	Do.	20.00-22.00	Portzenacker	Herzsport (mit anwesenden Arzt)	Mo.	20.00-21.30	Rosenmaar
				Senioren-sport	Do.	18.30-20.00	Rosenmaar
					Mo.	18.30-20.00	Rosenmaar
<b>Volleyball</b>				<b>psychischer Sport</b>			
Hobby-Mixed Volleyball II	Di.	18.30-20.00	Rosenmaar	Hallensport für psych. Erk. 1	Mi.	18.30-20.00	Berlinerstr.
Hobby-Mixed Volleyball I	Do.	19.45-22.00	Thymianweg	Hallensport für psych. Erk. 2	Mi.	20.00-21.30	Berlinerstr.
Offenes Training	Fr.	18.30-20.30	Rosenmaar				
				<b>Tennis</b>			
				Informationen : Eugen Schmidt, Tel: 606390			