



**Sportprogramm 2018 (gültig ab 08.01.2018)**



**Turnen**

			<b>Sportstätte</b>
Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	Dienstag	09.15 – 10.15 Uhr	DH
Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre	Dienstag	16.30 – 18.00 Uhr	HBH
Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre	Montag	16.00 – 17.00 Uhr	PGH
Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre	Samstag	09.30 – 11.00 Uhr	DH
Kinderturnen 4-6 Jahre	Montag	17.00 – 18.00 Uhr	PGH
Kinderturnen 4-6 Jahre	Mittwoch	16.30 – 17.45 Uhr	DH
Kinderturnen 6-9 Jahre	Mittwoch	16.00 – 18.00 Uhr	HBH
Mädchenturnen ab 9 Jahren	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	HBH
Leistungsriege Nachwuchs Mädchen	Montag	16.00 – 18.00 Uhr	HBH
	Freitag	16.00 – 18.00 Uhr	HBH
Leistungsriege Mädchen	Montag	17.00 – 20.00 Uhr	HBH
	Freitag	17.30 – 20.00 Uhr	HBH
Männerturnen	Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr	TN

**Badminton**

Minis 8-12 Jahre	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	HBH	
Jugend Hobby 12-16 Jahre	Montag	18.00 – 19.30 Uhr	HBH	
	Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	HBH	
		20.00 – 21.30 Uhr	HBH	
Jugend Mannschaft 12-18 Jahre	Mittwoch	18.00 – 19:30 Uhr	HBH	
Jugend Mannschaft 14-18 Jahre	Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	HBH	
		20.00 – 21.30 Uhr	HBH	
Erwachsene / Senioren Hobby	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	HBH	
		Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	HBH
		20.00 – 21.30 Uhr	HBH	
Erwachsene / Senioren Mannschaft	Montag	19.30 – 21.30 Uhr	HBH	
	Mittwoch	19.30 – 21.30 Uhr	HBH	

**Volleyball**

Hobby-Mixed	Freitag	20.00 – 22.00Uhr	TN
Mixed Stadtliga Dortmund	Freitag	19.30 – 21.30Uhr	PGH

**HBH** = Hilgenbaumhalle, Opherdicker Str. 42  
**PGH** = Paul-Gerhardt-Halle, Schulstr. 7  
**TN** = Turnhalle der Nordschule, bei Kantstr. 44  
**HS** = Haarstrang-Sportanlage, Unnaer Str. 68  
**RH** = Rausinger Halle, Rausinger Str. 30

**DH** = Dudenrothhalle, Hauptstr. 77  
**MHS** = Montanhydraulikstadion, Jahnstr. 7  
**SAS** = Sportplatz am Schulzentrum, Opherdicker Str. 44  
**SB** = Seniorenbegegnungsstätte, Berliner Allee 16a

\*\*Bitte beachten Sie die Kursabschnitte 2018: I 08.01. – 23.03., II 09.04. – 23.07., III 03.09. – 14.12.



## Nordic Walking

			Sportstätte
Nordic Walking Treff	Sonntag	11.15 – 12.15 Uhr	HS

## Leichtathletik

Schüler 6-7 Jahre Schüler 8-10 Jahre	Montag	15.00 – 16.30 Uhr	DH / SAS
Schüler 6-7 Jahre Schüler 8-10 Jahre	Freitag	15.00 – 16.30 Uhr	DH / MHS
Talentschuppen Leistungsgruppe 6 – 9 Jahre	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	DH / SAS
Schüler 10-11 Jahre Schüler 12-13 Jahre	Montag	16.30 – 18.00 Uhr	DH / SAS
Schüler 10-11 Jahre Schüler 12-13 Jahre	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	DH / MHS
Talentschuppen Leistungsgruppe ab 11 Jahre	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	DH / SAS
	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	DH / MHS
Schüler A 14-15 Jahre Jugend und Erwachsene	Montag	18.00 – 20.00 Uhr	DH / SAS
Schüler A 14-15 Jahre Jugend und Erwachsene	Freitag	18.00 – 20.00 Uhr	DH / MHS
Erwachsene und Senioren	Montag	17.00 – 19.00 Uhr W 18.00 – 20.00 Uhr S	MHS
Erwachsene und Senioren	Freitag	17.00 – 19.00 Uhr W 18.00 – 20.00 Uhr S	MHS

## Sportabzeichenabnahme

(auch für Nichtmitglieder)

Offenes Training und Abnahme	Dienstag 9.5. bis 26.9.	18.30 – 20.00 Uhr	MHS
------------------------------	----------------------------	-------------------	-----

## Zumba®

Zumba® Kids (8 – 12 Jahre)	Mittwoch	17.00 – 18.00 Uhr	DH
Zumba® Teens (ab 13 Jahren)	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr	DH
Zumba® Fitness	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	DH
Zumba® Fitness	Dienstag	20.15 – 21.15 Uhr	RH

**HBH** = Hilgenbaumhalle, Opherdicker Str. 42

**PGH** = Paul-Gerhardt-Halle, Schulstr. 7

**TN** = Turnhalle der Nordschule, bei Kantstr. 44

**HS** = Haarstrang-Sportanlage, Unnaer Str. 68

**RH** = Rausinger Halle, Rausinger Str. 30

**DH** = Dudenrothhalle, Hauptstr. 77

**MHS** = Montanhydraulikstadion, Jahnstr. 7

**SAS** = Sportplatz am Schulzentrum, Opherdicker Str. 44

**SB** = Seniorenbegegnungsstätte, Berliner Allee 16a

\*\*Bitte beachten Sie die Kursabschnitte 2018: I 08.01. – 23.03., II 09.04. – 23.07., III 03.09. – 14.12.



## Gymnastik

			Sportstätte
Fitnessgymnastik für Frauen 50+	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	HBH
Fitnessgymnastik für Frauen	Montag	20.00 – 21.00 Uhr	DH
	Mittwoch	20.00 – 21.00 Uhr	NH
Gymnastik für Seniorinnen/Senioren	Mittwoch	16.30 – 17.30 Uhr	HBH
Bauch-Beine-Po	Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	RH

## Fit Club – Gesundheitssport\*\*

Krafttraining an Geräten	Montag	18.15 – 20.00 Uhr	DH
Pro Cardio Aktiv	Mittwoch	20.15 – 21.30 Uhr	DH
Crosstraining	Donnerstag	20.15 – 21.15 Uhr	PGH

## Fit Club – Rehabilitationssport\*\*

Gesund aufrichten „Rückenfit“	Montag	09.00 – 10.00 Uhr	RH
		10.00 – 11.00 Uhr	RH
		11.00 – 12.00 Uhr	RH
		20.00 – 21.00 Uhr	RH
Herzsport	Montag	20.00 – 21.30 Uhr	DH
Sport nach einem Schlaganfall	Dienstag	10.15 – 11.00 Uhr	SB
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	10.45 – 11.45 Uhr	RH
		19.00 – 20.00 Uhr	RH
Skoliose- und Morbus Bechterew-Gymnastik	Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr	SB
Osteoporose-Gymnastik	Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	MHS
Nordic Walking im Herzsport	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	MHS

**HBH** = Hilgenbaumhalle, Opherdicker Str. 42

**PGH** = Paul-Gerhardt-Halle, Schulstr. 7

**TN** = Turnhalle der Nordschule, bei Kantstr. 44

**HS** = Haarstrang-Sportanlage, Unnaer Str. 68

**RH** = Rausinger Halle, Rausinger Str. 30

**DH** = Dudenrothhalle, Hauptstr. 77

**MHS** = Montanhydraulikstadion, Jahnstr. 7

**SAS** = Sportplatz am Schulzentrum, Opherdicker Str. 44

**SB** = Seniorenbegegnungsstätte, Berliner Allee 16a

\*\*Bitte beachten Sie die Kursabschnitte 2018: I 08.01. – 23.03., II 09.04. – 23.07., III 03.09. – 14.12.