

Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V. Düsseldorf

Stundenplan

Sportart	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Senioren-sport		16.00 - 17.00 (1) Senioren-sport					
Gymnastik	18.00 - 19.00 (w) (1) Bauch-Oberschenkel-Po 19.00 - 20.00 (1) Body-Forming 20.00 - 22.00 (1) Body-Forming	17.00 - 18.00 (1) Faszien-Yoga 18.00 - 19.00 (6) Zumba Gold 19.00 - 20.00 (6) Zumba Fitness 18.00 - 19.00 (w) (1) Workout & Aerobic 19.00 - 20.00 (1) Stretch and Strength 20.00 - 22.00 (1) Yoga 20.00 - 21.30 (5) Powerworkout	18.00 - 19.00 (1) Fitness-Dance 19.00 - 20.00 (1) Rücken-Fit 20.00 - 22.00 (1) Konditionstraining	18.00 - 19.00 (1) BoxWorkout 19.00 - 20.00 (w) (1) Fitnessgymnastik			
Volleyball (Hobby)	20.00 - 22.00 (4)			20.00 - 22.00 (1)			
Kinder- und Jugendturnen	16.00 - 17.00 (3) Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre 17.00 - 18.00 (3) Kreativer Kindertanz 5-7 Jahre 18.00 - 19.00 (3) Kinderturnen 6-9 Jahre 19.00 - 20.00 (3) Kinderturnen 10-14 Jahre	17.45 - 19.00 (5) Kinderturnen 6-10 Jahre 19.00 - 20.00 (5) Kinderyoga ab 8 Jahren	17.30 - 19.00 (5) Abenteuersport 8-12 Jahre		16.30 - 18.00 (4) Kinderturnen 4-8 Jahre 18.30 - 19.30 (4) Karate ab 8 Jahren 19.30 - 20.30 (4) Karate Jugendliche ab 12 Jahren / Erwachsene		
Eltern-Kind-Turnen	16.30 - 17.30 (1) 2-4 Jahre	16.30 - 17.45 (5) 2-4 Jahre	16.00 - 17.00 (3) 2-4 Jahre 17.00 - 18.00 (3) 3-5 Jahre				
Basketball/Streetball		20.00 - 22.00 (4)		20.00 - 22.00 (5)			
Tischtennis	18.00 - 22.00 (2) Erwachsene		18.00 - 20.00 (4) Jugend/Schüler 20.00 - 22.00 (4) Erwachsene	18.00 - 20.00 (4) Jugend/Schüler 20.00 - 22.00 (4) Erwachsene	17.00 - 19.00 (1) Jugend/Schüler 19.30 - 21.45 (1) Erwachsene 19.00 - 22.00 (2) Erwachsene		
Laufftreff: weitere Infos und Aktuelles siehe www.ftv-duesseldorf.de		18.50 (8) Laufftreff Anfänger, Mittleres Tempo und Fortgeschrittene Nordic-Walking / Walking		18.30 (9) Laufftreff Mittleres Tempo und Fortgeschrittene		8.30 (Sommer) / 9.00 (Winter) (10) Laufftreff Anfänger, Mittleres Tempo und Fortgeschrittene	8.30 (Sommer) / 9.00 (Winter) (11) Laufftreff Mittleres Tempo und Fortgeschrittene
Abkürzungen: w = weiblich / nur für Frauen Sportstätten: (1) Florastr. 69 (2) Hubbelrather Str. 13 (3) Färberstr. 40 (4) Weberstr. 5 (5) Jahnstr. 97 (6) Friedenstr. 29 Treffpunkte: (8) Volksgarten/Uhren (9) Hammer Dorfstr. 112 (10) Theodor-Heuss-Brücke (11) Staufenbergplatz							