



Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V. Düsseldorf

ABTEILUNG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Senioren-sport		16.00 - 17.00 (1) Senioren-sport					
Gymnastik		17.00 - 18.00 (1) Faszien-Yoga					
	18.00 - 19.00 (w) (1) Bauch-Oberschenkel-Po	18.00 - 19.00 (1) Stretching	18.00 - 19.00 (1) Rücken-Fit	18.00 - 20.00 (1) Box-Workout			
		18.00 - 19.00 (6) Zumba Gold		18.00 - 19.00 (6) Hatha-Yoga			
	18.00 - 19.30 (8) Karate für Jug. / Erw.			18.30 - 20.15 (7) Karate für Jug. / Erw.			
			18.30 - 19.30 (ONLINE) Yoga für Jedermann @				
	19.00 - 20.00 (1) Body-Forming	19.00 - 20.00 (1) Fitness für alle	19.00 - 20.00 (1) Workout	19.00 - 20.00 (6) Yoga-Fitness			
		19.00 - 20.00 (6) Zumba Fitness					
20.00 - 22.00 (1) Body-Forming	20.00 - 22.00 (1) Koordinationstraining	20.00 - 22.00 (1) Konditionstraining					
	20.00 - 21.30 (5) Power-Workout	24 Std. verfügbar (ONLINE) Strong30 @	20.00 - 21.00 (ONLINE) Late-Workout @				
Volleyball (Hobby)	20.00 - 22.00 (4) Volleyball			20.00 - 22.00 (1) Volleyball			
Kinder- und Jugendturnen	16.00 - 17.00 (3) Kreativer Kindertanz 4-5 J.				16.30 - 18.00 (4) Kinderturnen 6-10 J.		
	17.00 - 18.00 (3) Kreativer Kindertanz 6-8 J.		17.30 - 19.00 (5) Abenteuersport 8-12 J.				
	18.00 - 19.00 (3) Kinderturnen 6-9 J.	18.00 - 19.15 (5) Kinderturnen 6-10 J.					
	18.00 - 19.30 (8) Karate für Kinder ab 8 J.			18.30 - 20.15 (7) Karate für Kinder ab 8 J.			
	19.00 - 20.00 (3) Kinderturnen 10-14 J.						
Eltern-Kind-Turnen	16.30 - 17.45 (1) Eltern-Kind-Turnen 2-4 J.	16.45 - 18.00 (5) Eltern-Kind-Turnen 2-4 J.	16.00 - 17.00 (3) Eltern-Kind-Turnen 2-4 J.				
			17.00 - 18.00 (3) Eltern-Kind-Turnen 3-5 J.				
Basketball / Streetball		20.05 - 22.00 (4) Basketball		20.00 - 22.00 (5) Basketball			
Tischtennis	18.30 - 22.00 (2) Tischtennis Erwachsene		18.00 - 20.00 (4) Tischtennis Jugend / Schüler	18.00 - 20.00 (4) Tischtennis Jugend / Schüler	17.00 - 19.00 (1) Tischtennis Jugend / Schüler (Leistungsstraining nur bei Sonderabsprache)		
			20.00 - 22.00 (4) Tischtennis Erwachsene	20.00 - 22.00 (4) Tischtennis Erwachsene	19.00 - 22.00 (1) Tischtennis Erwachsene (Meisterschaftsspiele / kein Training)		
					19.00 - 22.00 (2) Tischtennis Erwachsene (nur bei Sonderabsprache)		
Lauftreff		18.50 (9) Lauftreff: Anfänger, Mittleres Tempo und Fortgeschrittene Nordic-Walking / Walking		18.30 (10) Lauftreff: Mittleres Tempo und Fortgeschrittene	18.00 (9) Lauftreff: Nordic-Walking / Walking	8.30 (11) Lauftreff: Mittleres Tempo und Fortgeschrittene	8.30 (12) Lauftreff: längere Läufe Lauf-ABC / Tabata-Training Intervalltraining

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 / Eingang Konkordiastr. (7) Konkordiastr. 26 (8) Talstr. 65 / Hinterhof
Treffpunkte: (9) Volksgarten / Uhren (10) Hammer Dorfstr. 112 (11) Parkplatz Aaper Wald / am Brunnen (12) Theodor-Heuss-Brücke

Aktuelle Informationen: www.ftv-duesseldorf.de oder in unserer Vereins-App