

Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V. Düsseldorf // SOMMERFERIEN - OUTDOOR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

17.30 - 18.30 Uhr
Functional Outdoor
 mit Alex
 Bürgerwiese am Landtag

18.30 - 20.00 Uhr
26.06.-03.07.
Geräteturnen
 mit Sophie
 Volksgarten

18.00 - 19.00 Uhr
27.06.-11.07.
Cardio Functional Mix
 mit Yvonne
 Sternwartpark

18.00 - 19.00 Uhr
ab 25.07.
Zumba Gold
 mit Rebecca
 Sternwartpark

19.00 - 20.00 Uhr
ab 25.07.
Zumba Fitness
 mit Rebecca
 Sternwartpark

17.00 - 18.00 Uhr
Rücken mobil - Rücken stabil
 mit Alex
 Sternwartpark

18.00 - 19.00 Uhr
Rücken-Fit
 mit Danika
 Sternwartpark

19.00 - 20.00 Uhr
Workout
 mit Danika
 Sternwartpark

- Gymnastik
- Home-Fitness
- Seniorensport
- Karate
- Kinderturnen
- Eltern-Kind-Turnen
- Volleyball
- Tischtennis
- Laufen und Walking

18.50 Uhr
Nordic-Walking / Walking
 Volksgarten / Uhren

18.50 Uhr
Lauftreff
 (Anfänger, mittleres Tempo und Fortgeschrittene)
 Volksgarten / Uhren

18.30 Uhr
Lauftreff
 (mittleres Tempo und Fortgeschrittene)
 Hammer Dorfstr. 112

8.30 Uhr (SZ) / 9.00 Uhr (WZ)
Lauftreff
 (mittleres Tempo und Fortgeschrittene)
 P Wanderparkpl. Rolandsburg

9.00 Uhr (SZ) / 9.30 Uhr (WZ)
Nordic-Walking / Walking
 P Wanderparkpl. Rolandsburg

8.30 Uhr (SZ) / 9.00 Uhr (WZ)
Lauftreff
 (lange Läufe/Lauf-ABC/Tabata-Training/Intervalltraining)
 Theodor-Heuss-Brücke



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