

# Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V. Düsseldorf // AB OKTOBER 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16.00 - 17.00 Uhr FTV Dance Crew 6-8 J. Halle Färberstr. 40	16.00 - 17.00 Uhr Senioren-sport Halle Florastr. 69	16.00 - 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2-4 J. Halle Färberstr. 40			10.00 - 11.00 Uhr Yoga für's Wohlbefinden Halle Florastr. 69	
16.30 - 17.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2-4 J. Halle Florastr. 69	16.45 - 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2-4 J. Halle Jahnstr. 97	17.00 - 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 3-5 J. Halle Färberstr. 40		16.30 - 18.00 Uhr Kinderturnen 7-13 J. (w) Halle Weberstr. 5		
17.00 - 18.00 Uhr FTV Dance Crew 9-11 J. Halle Färberstr. 40		17.15 - 18.45 Uhr Abenteuersport 8-12 J. Halle Jahnstr. 97		18.00 - 19.30 Uhr Wettkampfgruppe 7-15 J. Halle Weberstr. 5		
17.00 - 18.00 Uhr Functional INDOOR Halle Fleher Str. 213	17.00 - 18.00 Uhr Faszien-Yoga Halle Florastr. 69	17.00 - 18.00 Uhr Rücken mobil - Rücken stabil Halle Florastr. 69	18.00 - 19.00 Uhr Hatha-Yoga Halle Friedenstr. 29	17.00 - 19.00 Uhr Tischtennis Jugend/Schüler (Leistungsstraining nur bei Sonderabsprache) Halle Florastr. 69		
18.00 - 19.00 Uhr Integral Tai Chi Halle Fleher Str. 213	18.00 - 19.00 Uhr Stretching Halle Florastr. 69	18.00 - 19.00 Uhr Rücken-Fit Halle Florastr. 69	18.00 - 20.00 Uhr Box-Workout Halle Florastr. 69			
18.00 - 20.00 Uhr Karate für Kinder/Jug./Erw. Halle Konkordiastr. 26	18.00 - 19.00 Uhr Cardio Functional Mix Halle Jahnstr. 97		18.00 - 20.00 Uhr Karate für Kinder/Jug./Erw. Halle Konkordiastr. 26			
18.00 - 19.00 Uhr Bauch-Oberschenkel-Po (w) Halle Florastr. 69	18.00 - 19.00 Uhr Zumba Gold Halle Friedenstr.29	18.00 - 20.00 Uhr Tischtennis Jugend/Schüler Halle Weberstr. 5	18.00 - 20.00 Uhr Tischtennis Jugend/Schüler Halle Weberstr. 5			
18.00 - 19.00 Uhr Geräteturnen ab 6 J. Halle Färberstr. 40	19.00 - 20.00 Uhr Zumba Fitness Halle Friedenstr.29	19.00 - 20.00 Uhr Stretch & Strength Halle Jahnstr. 97				
18.30 - 20.00 Uhr Geräteturnen Fortgeschr. Halle Färberstr. 40	19.00 - 20.00 Uhr Fitness für alle/Stabi.-Training Halle Florastr. 69	19.00 - 20.00 Uhr Workout Halle Florastr. 69	19.00 - 20.00 Uhr Hatha-Yoga intensiv Halle Friedenstr. 29	19.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene (Meisterschaftsspiele/kein Training) Halle Florastr. 69		
18.30 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Halle Hubbelrather Str. 13	19.00 - 20.30 Uhr Workout-Mix Halle Jahnstr. 97	20.00 - 22.00 Uhr Bewegungs- und Ausdauertr. Halle Florastr. 69		19.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene (nur bei Sonderabsprache) Halle Hubbelrather Str. 13		
	20.00 - 22.00 Uhr Box-Training Halle Florastr. 69	20.00 - 22.00 Uhr Fatburner Halle Jahnstr. 97	20.00 - 22.00 Uhr Volleyball Halle Florastr. 69			
19.15 - 22.00 Uhr Volleyball Halle Weberstr. 5	20.00 - 22.00 Uhr Basketball Halle Weberstr. 5		20.00 - 22.00 Uhr Basketball Halle Jahnstr. 97			
20.00 - 22.00 Uhr Body-Forming Halle Florastr. 69		20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Halle Weberstr. 5	20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Halle Weberstr. 5			
	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

- Gymnastik
- Sport im Park / SSB
- Seniorensport
- Karate
- Kinderturnen
- Eltern-Kind-Turnen
- Volleyball
- Tischtennis
- Laufen und Walking



**Aktuelle Informationen:**

[www.ftv-duesseldorf.de](http://www.ftv-duesseldorf.de)  
oder  
in unserer  
Vereins-App

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