

# Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V. Düsseldorf

## Stundenplan

Sportart	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Senioren-sport</b>		16.00 - 17.00 (1) Senioren-sport					
<b>Gymnastik</b>	18.00 - 20.00 (3) Kundalini Yoga 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 (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 18.00 - 19.00 (7) Zumba Gold 19.00 - 20.00 (w) (1) Fitnessgymnastik			
<b>Volleyball (Hobby)</b>	20.00 - 22.00 (4)			20.00 - 22.00 (1)			
<b>Kinder- und Jugendturnen</b>	16.00 - 17.00 (3) Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre 17.00 - 18.00 (3) Kreativer Kindertanz 5-7 Jahre	17.45 - 19.00 (5) Kinderturnen 6-10 Jahre 18.15 - 19.45 (6) Akrobatik ab 10 Jahre	17.30-19.00 (5) Abenteuersport 8-12 Jahre		16.30 - 18.00 (4) Kinderturnen 4-8 Jahre		
<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	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				
<b>Basketball/Streetball</b>		20.00 - 22.00 (4)		20.00 - 22.00 (5)			
<b>Tischtennis</b>	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 - 18.30 (1) Jugend/Schüler 19.30 - 21.45 (1) Erwachsene 18.30 - 22.00 (2) Erwachsene		
<b>Lauftreff: weitere Infos und Aktuelles siehe <a href="http://www.ftv-duesseldorf.de">www.ftv-duesseldorf.de</a></b>		18.50 (8) Lauftreff Anfänger, Mittleres Tempo und Fortgeschrittene Nordic-Walking		18.30 (9) Lauftreff Mittleres Tempo und Fortgeschrittene		8.30 (Sommer) / 9.00 (Winter) (10) Lauftreff Anfänger, Mittleres Tempo und Fortgeschrittene	8.30 (Sommer) / 9.00 (Winter) (11) Lauftreff 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 (7) Florensstr./Eingang Heinsenstr. 21

**Treffpunkte:**

(8) Volksgarten/Uhren (9) Hammer Dorfstr. 112 (10) Theodor-Heuss-Brücke (11) Staufenbergplatz