





# Trainingsplan des TuS Wichlinghofen 77 e. V. ab 25.06.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16:00 – 17:30 <b>Reha-Sport-Orthopädie</b> Erwachsene	15:00 – 16:00 <b>Problemzonengymnastik</b> Damen	16:00 – 17:30 <b>Sport, Spiel, Spaß</b> ab 4 – 7 Jahre	16:00 – 17:30 <b>Eltern-Kind-Turnen</b> bis 3 Jahre	16:00 – 17:15 <b>Judo</b> 5 – 11 Jahre	14:00 – 16:00 <b>Badminton</b> ab 16 Jahre
17:30 – 19:00 <b>Er &amp; Sie Fitness</b> Erwachsene	16:00 – 17:30 <b>Sport, Spiel, Spaß</b> 3 – 5 Jahre	17:30 – 19:00 <b>Sport, Spiel, Spaß</b> ab 7 Jahre	17:30 – 19:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Erwachsene	17:15 – 18:45 <b>Judo</b> 10 – 15 Jahre	
18:00 – 20:00 <b>Judo</b> Jugendliche & Erwachsene	18:30 – 19:30 <b>Fit for fun (Stepaerobic)</b> Erwachsene	18:00 – 19:30 <b>Gymnastik</b> Damen	18:30 – 20:00 <b>Gymnastik</b> Damen	18:45 – 20:00 <b>Judo</b> Jugendliche & Erwachsene	
19:00 – 21:00 <b>Tischtennis</b> Erwachsene	19:00 – 20:30 <b>Volleyball</b> Mixed	16:00 – 18:00 <b>Judo</b> 5 – 11 Jahre		20:00 – 21:30 <b>Fitness und Ballsport</b> Herren	
20:00 – 21:45 <b>Volleyball</b> Damen		20:00 – 21:45 <b>Volleyball</b> Mixed			

 Stift-Grundschule, Am Bruchheck 47, 44263 Dortmund


 TH Weingartenschule am See, Weingartenstraße 49, 44263 Dortmund


 TH Lieberfeld-Grundschule, Rispenstraße 40-42, 44265 Dortmund


 Paul-Ehrlich-Berufskolleg, Gymnastikraum, Hacheneyer Str. 177, 44265 Dortmund

 Pfarrzentrum Heilig Geist, Auf den Porten, 44265 Dortmund

 Turnhalle Gisbert von Romberg-Berufskolleg, Hacheneyer Str. 185, 44265 Dortmund

 Pfarrzentrum an der Kattenkuhle, Kattenkuhle 19, 44269 Dortmund

 Friedrich-Ebert-Grundschule, Bergmeisterstr. 12, 44269 Dortmund

 Mira-Lobe-Schule, Eierkampstr. 2-4, 44225 Dortmund