




Trainingsplan des TuS Wichlinghofen 77 e. V. ab 15.10.2023


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

 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