


Angebote für Erwachsene
Stundenplan beim TV Langendreer 1882

gültig ab 18.08.2021

Weitere Infos und Kontaktdaten zu den Angeboten auf der Homepage unter Sportangebote.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:30					
15:45	16:00 - 17:00 Uhr <u>Fit ab 50</u>			16:00 - 17:00 Uhr <u>Lungensport</u>	
16:00					
16:15					
16:30					
16:45	Halle Nelson-Mandela-Schule			Halle Nelson-Mandela-Schule	
17:00	G1 17.00 - 18.00 Uhr G2 18.15 - 19.15 Uhr <u>After-Work-Fitness</u>				
17:15					
17:30					
17:45					
18:00	18:00 - 20:00 Uhr <u>Clan Mac Claymore</u> Highlander-Games		18:00 - 19:30 Uhr <u>Body and Fit (HIT)</u>	18:00 - 20:00 Uhr <u>Clan Mac Claymore</u> Highlander-Games	
18:15					
18:30				18:30 - 19:30 Uhr <u>Zumba Sentao</u>	
18:45				ONLINE	
19:00		19:00 - 20:00 Uhr <u>Ganzkörperfitness</u>			
19:15	Gymnastikhalle				
19:30			19:30 - 21:00 Uhr <u>Rücken-Fit</u>		
19:45	Sportanlage Heinrichstr.	Halle Bunte-Schule		Sportanlage Heinrichstr.	
20:00	20:00 - 22:00 Uhr <u>Lost Sheep</u> Scottish Dancing	19:45 - 20:45 Uhr <u>Zumba</u>	20:00 - 22:00 Uhr <u>Ballsportgruppe</u>	20:00 - 22:00 Uhr <u>Jester-Dancers Bochum</u> Squaredance	
20:15					
20:30		Halle Pferdebachschule		Halle Nelson-Mandela-Schule	
20:45					
21:00					
21:15					
21:30					
21:45					
22:00	Halle Michael-Ende-Schule	Halle Bunte-Schule		Halle Haus Langendreer	20:00 - 22:00 Uhr <u>Männer-Fitness</u>
					Halle Nelson-Mandela-Schule