

**Vorläufige Trainingszeiten beim TVL
gültig ab 12.08.2020**

Zwischen den Trainingsstunden ist jeweils ein Puffer von 15 Minuten zum Durchlüften und Desinfizieren der Hallen einzuhalten!

Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Trainingsort	Anmerkungen
Turnen				
Wettkampfturnen weiblich	Montag	15:30 - 18:45	Graf-Bernhard-Realschule	
	Freitag	14:30 - 18:45	Graf-Bernhard-Realschule	
	Samstag	13:10 - 15:45	Graf-Bernhard-Realschule	
Mädchenturnen Gruppe 1 und 2	Mittwoch	15:30 - 16:50	Graf-Bernhard-Realschule	Gruppe 1: Vorschule und 1. Klasse; Start: 19.08.2020 Gruppe 2: 2., 3. und 4. Klasse; Mädchengruppe Do. ; Start: 26.08.2020 Training findet wochenweise im Wechsel statt
Jungenturnen Gruppe 1	Mittwoch	17:10 - 18:30	Graf-Bernhard-Realschule	
Jungenturnen Gruppe 2	Mittwoch	18:40 - 19:50	Graf-Bernhard-Realschule	Freitagsgruppe!
Turnen	Sonntag	17:00 - 19:30	Graf-Bernhard-Realschule	
Fitness				
Bauch Beine Po	Montag	20:05 - 21:00	Graf-Bernhard-Realschule	
Entspannung und Spannungsübungen	Donnerstag	18:30 - 20:00	Hans-Christian-Andersen-Schule	Start: 20.08.
Männnergymnastik	Montag	19:00 - 19:50	Graf-Bernhard-Realschule	
MVK Turnen	Dienstag	15:00 - 16:00	Grundschule Dedinghausen	findet zz. nicht statt Training findet im Freien statt! Bitte Rücksprache mit Trainer Wolfgang Meier.
Powergymnastik	Mittwoch			Alternativ: Outdoor-Training montags 19:30 Uhr auf dem Hella-Parkplatz, Steinstraße.
Rückenfit	Donnerstag	20:05 - 21:00	Graf-Bernhard-Realschule	Start: 20.08.
Step-Aerobic	Donnerstag	19:00 - 19:50	Graf-Bernhard-Realschule	
Walking	Dienstag	18:00 - 19:00	Graf-Bernhard-Realschule	Treffen vor der Halle
Tanz				
Dance & Fun	Mittwoch	20:05 - 22:00	Graf-Bernhard-Realschule	
Glückskinder	Dienstag	16:00 - 17:50	Schule im Grünen Winkel	
	Samstag	13:00 - 14:00	Gesamtschule	
Little Stars	Samstag	10:00 - 11:30	Gesamtschule	
Minis	Freitag	16:00 - 17:15	Ostendorf	untere Halle
Reunited	Donnerstag	18:00 - 19:45	Gesamtschule	Reunited teilen sich die Halle mit den Volleyballern
	Sonntag	11:35 - 12:30	Graf-Bernhard-Realschule	
Sparklings	Mittwoch	17:45 - 19:15	Ostendorf	obere Halle
	Freitag	16:00 - 17:20	Grundschule Lipperbruch	
Ten Points	Sonntag	10:00 - 11:20	Graf-Bernhard-Realschule	
Ballsport				
Federfußball	Dienstag	18:30 - 22:00	Hans-Christian-Andersen-Schule	
	Freitag	20:00 - 21:30	Gesamtschule	
Volleyball	Dienstag	18:30 - 19:45	Gesamtschule	
	Donnerstag	18:00 - 19:45	Gesamtschule	Volleyballer teilen sich die Halle mit der Tanzgruppe Reunited
	Freitag	19:00 - 22:00	Graf-Bernhard-Realschule	