

Vorläufige Trainingszeiten beim TVL
gültig ab 28.09.2020

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	09:30 - 13:00	Nikolai	
Spielturnen	Montag	16:00 - 17:00	Graf-Bernhard-Realschule	
MVK Turnen	Dienstag	15:00 - 16:00	Grundschule Dedinghausen	findet zz. nicht statt
Mädchenturnen Gruppe 1 und 2	Mittwoch	15:30 - 16:50	Graf-Bernhard-Realschule	Gruppe 1: Vorschule und 1. Klasse; GERADE Kalenderwoche Gruppe 2: 2., 3. und 4. Klasse; Mädchengruppe Do.; UNGERADE Kalenderwoche Training findet wochenweise im Wechsel statt
	Mittwoch	17:10 - 18:50	Graf-Bernhard-Realschule	
Jungenturnen	Freitag	17:00 - 21:00	Nikolai	
Turnen	Sonntag	17:00 - 19:30	Graf-Bernhard-Realschule	
Fitness				
Männergymnastik	Montag	19:00 - 19:50	Graf-Bernhard-Realschule	
Bauch Beine Po	Montag	20:05 - 21:00	Graf-Bernhard-Realschule	
Walking	Dienstag	18:00 - 19:00	Graf-Bernhard-Realschule	Treffen vor der Halle
Powergymnastik	Mittwoch	19:00 - 19:50	Graf-Bernhard-Realschule	
Entspannung und Spannungsübungen	Donnerstag	18:30 - 19:50	Hans-Christian-Andersen-Schule	
Funktionsgymnastik	Donnerstag	18:10 - 19:00	Graf-Bernhard-Realschule	
Step-Aerobic	Donnerstag	19:10 - 20:00	Graf-Bernhard-Realschule	
Enorm in Form / Rückenfit	Donnerstag	20:10 - 21:00	Graf-Bernhard-Realschule	
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	Samstag	11:30 - 12:30	Gesamtschule	
Reunited	Donnerstag	18:30 - 19:50	Gesamtschule	
	Sonntag	11:35 - 12:30	Graf-Bernhard-Realschule	
Sparklings	Mittwoch	17:45 - 19:15	Ostendorf	obere Halle -> nur bis zum 21.10.
	Freitag	15:30 - 17:20	Ostendorf	untere Halle
Ten Points	Sonntag	10:00 - 11:20	Graf-Bernhard-Realschule	
Ballsport				
Federfußball	Dienstag	18:30 - 22:00	Hans-Christian-Andersen-Schule	ab dem 21.10. nur noch bis 20 Uhr!
	Freitag	20:00 - 21:30	Gesamtschule	
Volleyball	Donnerstag	18:30 - 19:50	Gesamtschule	Damen Gruppe 1 und Hobbys 2
	Donnerstag	20:10 - 22:00	Hans-Christian-Andersen-Schule	Hobbys 1
	Freitag	19:00 - 22:00	Graf-Bernhard-Realschule	Damen Gruppe 2; ab 20:30 Uhr alle