

# Friedrichstädter Turnverein von 1880 e.V. Düsseldorf // SOMMERFERIEN - 1. und 2. Woche: 08.07.-21.07.2024

1. Woche	MONTAG 08.07.2024	DIENSTAG 09.07.2024	MITTWOCH 10.07.2024	DONNERSTAG 11.07.2024	FREITAG 12.07.2024
----------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------

17.30 - 18.30 Uhr Functional Outdoor Sternwartpark	16.45 - 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2-4 J. Halle Jahnstr. 97	17.00 - 18.00 Uhr Rücken mobil - Rücken stabil Halle Florastr. 69			
19.00 - 20.00 Uhr Funktionale Fitness Sternwartpark	18.00 - 19.00 Uhr Cardio Functional Mix Halle Jahnstr. 97	18.00 - 19.00 Uhr Rücken-Fit Sternwartpark			
19.00 - 20.00 Uhr Body-Forming Halle Florastr. 69	18.00 - 19.00 Uhr Zumba Gold Halle Friedenstr.29	18.00 - 19.00 Uhr Zumba Schlosspark Eller	18.00 - 20.00 Uhr Box-Workout Halle Florastr. 69		
20.00 - 22.00 Uhr Body-Forming Halle Florastr. 69	19.00 - 20.00 Uhr Zumba Fitness Halle Friedenstr.29	18.00 - 20.00 Uhr Tischtennis Jugend/Schüler Halle Weberstr. 5	18.00 - 20.00 Uhr Tischtennis Jugend/Schüler Halle Weberstr. 5		
	19.00 - 20.30 Uhr Workout-Mix Halle Jahnstr. 97	19.00 - 20.00 Uhr Stretch & Strength Halle Jahnstr. 97			
	20.00 - 22.00 Uhr Basketball Halle Weberstr. 5	19.00 - 20.00 Uhr Workout Sternwartpark	20.00 - 22.00 Uhr Volleyball Halle Florastr. 69	20.00 - 22.00 Uhr Volleyball Halle Florastr. 69	
		20.00 - 22.00 Uhr Fatburner Halle Jahnstr. 97	20.00 - 22.00 Uhr Basketball Halle Jahnstr. 97		
		20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Halle Weberstr. 5	20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Halle Weberstr. 5		

**FTV DÜSSELDORF 1880**

**Aktuelle Informationen:**

[www.ftv-duesseldorf.de](http://www.ftv-duesseldorf.de)  
oder  
in unserer  
Vereins-App

- Gymnastik
- Sport im Park / SSB
- Seniorensport
- Karate
- Kinderturnen
- Eltern-Kind-Turnen
- Volleyball
- Tischtennis
- Laufen und Walking

2. Woche	MONTAG 15.07.2024	DIENSTAG 16.07.2024	MITTWOCH 17.07.2024	DONNERSTAG 18.07.2024	FREITAG 19.07.2024	DURCHGEHEND FINDEN STATT:
----------	----------------------	------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------------

17.30 - 18.30 Uhr Functional Outdoor Sternwartpark		17.00 - 18.00 Uhr Rücken mobil - Rücken stabil Halle Florastr. 69				
19.00 - 20.00 Uhr Funktionale Fitness Sternwartpark	18.00 - 19.00 Uhr Cardio Functional Mix Halle Jahnstr. 97	18.00 - 19.00 Uhr Rücken-Fit Sternwartpark				
19.00 - 20.00 Uhr Body-Forming Halle Florastr. 69	18.00 - 19.00 Uhr Zumba Gold Halle Friedenstr.29	18.00 - 19.00 Uhr Zumba Schlosspark Eller	18.00 - 20.00 Uhr Box-Workout Halle Florastr. 69			
20.00 - 22.00 Uhr Body-Forming Halle Florastr. 69	19.00 - 20.00 Uhr Zumba Fitness Halle Friedenstr.29	18.00 - 20.00 Uhr Tischtennis Jugend/Schüler Halle Weberstr. 5	18.00 - 20.00 Uhr Tischtennis Jugend/Schüler Halle Weberstr. 5			
	20.00 - 22.00 Uhr Basketball Halle Weberstr. 5	19.00 - 20.00 Uhr Stretch & Strength Halle Jahnstr. 97				
		19.00 - 20.00 Uhr Workout Sternwartpark				
		20.00 - 22.00 Uhr Bewegungs- und Ausdauertr. Halle Florastr. 69	20.00 - 22.00 Uhr Volleyball Halle Florastr. 69	20.00 - 22.00 Uhr Volleyball Halle Florastr. 69		
		20.00 - 22.00 Uhr Fatburner Halle Jahnstr. 97	20.00 - 22.00 Uhr Basketball Halle Jahnstr. 97			
		20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Halle Weberstr. 5	20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Erwachsene Halle Weberstr. 5			

## DIENSTAG

- 18.50 Uhr  
Nordic-Walking / Walking  
Volksgarten / Uhren
- 18.50 Uhr  
Lauftreff  
(Anfänger, mittleres Tempo und Fortgeschrittene)  
Volksgarten / Uhren

## SAMSTAG

- 8.30 Uhr  
Lauftreff  
(mittleres Tempo und Fortgeschrittene)  
P Wanderparkpl. Rolandsburg

## DONNERSTAG

- 18.30 Uhr  
Lauftreff  
(mittleres Tempo und Fortgeschrittene)  
Blasiusstraße 63

## SONNTAG

- 8.30 Uhr  
Lauftreff  
(lange Läufe/Lauf-ABC/Tabata-Training/Intervalltraining)  
Theodor-Heuss-Brücke