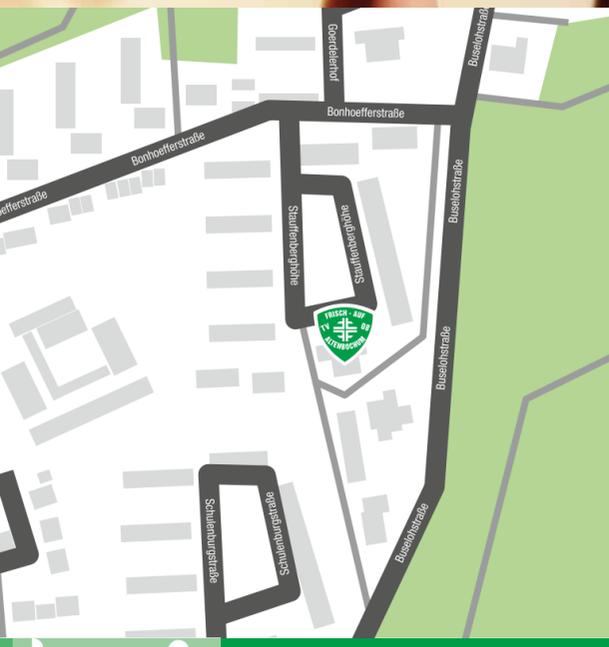




SPORTPROGRAMM



TV FRISCH-AUF ALTENBOCHUM

Vereinsheim und Geschäftsstelle:
 Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e, 44803 Bochum
 Telefon: 02 34 - 936 98 20
 Mail: TV@FrischAufAltenbochum.de
 Web: www.frischaufaltenbochum.de

Geschäftszeiten:
 Montag: 09.00 - 11.00 Uhr
 Mittwoch: 10.00 - 12.00 Uhr u. 18.00 - 20.00 Uhr
 Donnerstag: 10.00 - 12.00 Uhr

Erster Vorsitzender: Manfred Nachtigall, Bochum
 Eingetragen in das Vereinsregister des Amtsgerichtes
 Bochum unter der Nummer 14 VR Nr. 914

Sie erreichen das Bonhoefferhaus leicht mit dem Bus
 (Linie 368, Haltestelle Buselohstraße) mit dem Fahrrad
 oder mit dem Auto (begrenzte Parkmöglichkeit vor dem
 Vereinsheim Bonhoefferhaus!)

PRELLBALL			
Montag	18:30-20:00 Uhr	Prellball Jugend 11 - 18 Jahre	Wegen Hallenschließung z. Z. Training am Freitag nutzen!
Dienstag	20:00-22:00 Uhr	Prellball ab 18 Jahre Wettkampf	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	Prellball Männer und Frauen	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
Donnerstag	16:00-18:00 Uhr	Prellball Minis 6 - 11 Jahre	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
Freitag	18:00-20:00 Uhr	Prellball Jugend 11 - 18 Jahre	Annette von Droste-Hülshoff-Schule, Lohring 22
	20:00-22:00 Uhr	Prellball Männer und Frauen	Annette von Droste-Hülshoff-Schule, Lohring 22

SIE & ER SPORTGRUPPEN			
Dienstag	19:15-20:15 Uhr	Sie & Er Fitness	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	20:15-22:00 Uhr	Konditionstraining	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	Starker Rücken	Gemeinschaftsgrundschule, Von-Waldhausen-Straße 82
	19:00-20:00 Uhr	Starker Rücken	Gemeinschaftsgrundschule, Von-Waldhausen-Straße 82
Donnerstag	17:00-18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Haltung und Balance	Willy-Brandt-Gesamtschule, Halle 2, Wittekindstraße 33
	18:30-20:00 Uhr	Fitness 50 Plus	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	20:00-22:00 Uhr	Fitness und Spiele	Erich-Kästner-Schule, Halle 1, Markstraße 189

SENIORENSPORT			
Montag	15:30-17:00 Uhr	Tanzen für Senioren	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
Dienstag	16:00-17:00 Uhr	Frauen und Männer 60 Plus	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
Mittwoch	15:30-17:00 Uhr	Frauen 60 Plus	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
Freitag	17:00-18:15 Uhr	Kinder	Erich-Kästner-Gesamtschule Gymnastikraum (Markstraße)
	18:15-20:00 Uhr	Jugendliche	Erich-Kästner-Gesamtschule Gymnastikraum (Markstraße)
	20:00-22:00 Uhr	Erwachsene	Erich-Kästner-Gesamtschule Gymnastikraum (Markstraße)

TISCHTENNIS			
Montag	18:30-20:00 Uhr	Tischtennis für 10 - 18 Jahre	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	20:00-22:00 Uhr	Tischtennis für Erwachsene	Turnhalle Liebfrauenstraße 10

GERÄTTURNEN			
Donnerstag	15:45-17:00 Uhr	Gerättturnen Mädchen ab 6 Jahre	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	17:00-18:30 Uhr	Gerättturnen Leistungsstufe	Turnhalle Liebfrauenstraße 10

ULTIMATE FRISBEE			
Montag	18:00-20:00 Uhr (Apr. - Sep.)	Frauen und Männer	Sportplatz „Auf der Heide“, Zufahrt über Steinkuhlstraße
	18:00-20:00 Uhr (Okt. - Mär.)	Frauen und Männer	Sportplatz Pestalozzistraße
Mittwoch	18:00-20:00 Uhr (Apr. - Sep.)	Frauen und Männer	Sportplatz „Auf der Heide“, Zufahrt über Steinkuhlstraße

VOLLEYBALL			
Donnerstag	20:00-22:00 Uhr	Frauen und Männer ab 18 Jahre	Turnhalle Liebfrauenstraße 10

Bitte beachten Sie auch unser gesondertes Kursprogramm unter:
www.frischaufaltenbochum.de

Über 60 Kurse von Aerobic bis Zumba, für alle Alters- und Fitnessklassen!

Auch für Nichtmitglieder!



LIEBE SPORTLERINNEN UND SPORTLER,

wie fast alle Bochumer Sportvereine ist auch der TV Frisch-Auf Altenbochum von der angespannten Sporthallensituatuion in Bochum betroffen.

Um möglichst allen Sportgruppen eine Übungsstätte anzubieten, haben wir einen Notfallplan erstellt und stehen auch im engen Kontakt mit dem Sport- und Bäderamt der Stadt Bochum, um weiter nach Lösungen zu suchen.

In dieser Übersicht finden Sie das gesamt SPORTPROGRAMM des TV Frisch-Auf Altenbochum für das 1. Halbjahr 2017. Änderungen zu den normalen Trainingszeiten und -orten haben wir für Sie in roter Schrift kenntlich gemacht.

Sobald sich die Hallensituation entspannt hat, findet das Training dieser Gruppen wieder zu den „normalen“ Zeiten, bzw. in den üblichen Hallen statt (die ursprünglichen Trainingszeiten und -orte finden Sie auf unserer Homepage).

Gerne stehen Ihnen für Fragen unsere Übungsleiter und Sportbereichsleiter zur Verfügung. Oder melden Sie sich während der Bürozeiten in unserer Geschäftsstelle im Vereinsheim Bonhoefferhaus. Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter für alle aktuellen Infos über Verein, Veranstaltungen und Kurse – schnell und einfach unter www.frischaufaltenbochum.de.



	AKROBATIK		
Donnerstag	19:00-22:00 Uhr	Anfänger / Fortgeschrittene	Ev. Fachhochschule, Imanuel-Kant-Straße 18-20
	BADMINTON		
Mittwoch	20:00-22:00 Uhr	Wettkampf-Gruppe	Erich-Kästner-Schule, Halle 2, Marktstraße 189
Donnerstag	19:30-22:00 Uhr	Sie & Er Hobbygruppe	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
Freitag	16:00-18:00 Uhr	Badminton Kinder (8-12 Jahre)	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
	18:00-20:00 Uhr	Badminton Kinder (12-15 Jahre)	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
	20:00-22:00 Uhr	Badminton Jugend (15-22 Jahre)	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
	20:00-22:00 Uhr	Sie & Er Hobbygruppe	Annette von Droste-Hülshoff-Schule, Lohring 22
	20:00-22:00 Uhr	Wettkampf-Gruppe	Annette von Droste-Hülshoff-Schule, Lohring 22
	ELTERN-KIND-TURNEN		
Montag	14:30-15:45 Uhr	Kinder von 2,5 - ca. 4 Jahre	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
	15:45-17:00 Uhr	Kinder von 2,5 - ca. 4 Jahre	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
Dienstag	16:00-17:00 Uhr	Laufalter bis ca. 3 Jahre	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	17:00-18:00 Uhr	Laufalter bis ca. 3 Jahre	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	EINRADFAHREN		
Freitag	16:15-17:30 Uhr	Kinder von 8 - ca. 12 Jahre	Bitte bei der Übungsleiterin Jutta Schuhmann erfragen: 02 34 - 38 41 97
	FRAUENSORTGRUPPEN		
Montag	19:30-21:30 Uhr	Step-Aerobic	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
	20:30-21:30 Uhr	BOP und Entspannung	Gemeinschaftsgrundschule, Von Waldthausen Straße 82
Dienstag	25.04.-17.10.2017 19:00-20:00 Uhr	Frauenfitness	Willy-Brandt-Gesamtschule, Halle 2, Wittekindstraße 33
	07.11.17-20.03.18 20:00-21:00 Uhr	Frauenfitness	Willy-Brandt-Gesamtschule, Halle 2, Wittekindstraße 33
Mittwoch	20:00-22:00 Uhr	Frauengymnastik	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 5
Donnerstag	20:00-21:30 Uhr	Frauengymnastik	Willy-Brandt-Gesamtschule, Halle 2, Wittekindstraße 33
Freitag	20:00-22:00 Uhr	Frauengymnastik	Vereinsheim Bonhoefferhaus Stauffenberghöhe 8e
	FLOORBALL		
Freitag	20:00-22:00 Uhr	Floorball Jedermann	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	TANZEN/JAZZ-DANCE		
Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	Tanz für Kinder ab 4 Jahre	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
	17:00-18:00 Uhr	Jazztanz Minis (7-10 Jahre)	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
	18:00-19:00 Uhr	Let's dance (12-16 Jahre)	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
	20:00-22:00 Uhr	Jazzin Shoes	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
Donnerstag	18:00-19:30 Uhr	Jazz-Kids (ab 10 Jahre)	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
	KLEINKINDER SPORT- UND SPIELGRUPPEN IM BONHOEFFERHAUS		
Montag	08:45-11:45 Uhr	Kinder ab ca. 1,5 Jahre	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
Dienstag	08:45-11:45 Uhr	Kinder ab ca. 1,5 Jahre	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
Mittwoch	08:45-11:45 Uhr	Kinder ab ca. 1,5 Jahre	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
Donnerstag	08:45-11:45 Uhr	Kinder ab ca. 1,5 Jahre	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
	KINDER- UND JUGENDGRUPPEN (ALLGEMEIN)		
Montag	16:30-18:00 Uhr	Sport für Vorschulkinder 4-6 Jahre	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
Dienstag	16:30-18:00 Uhr	Sport für Grundschüler 6-10 Jahre	Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
Mittwoch	16:00-18:00 Uhr	Sport für Vorschulkinder 4-6 Jahre	Turnhalle „Alten Kamp“, Auf dem Alten Kamp 35-37
Freitag	16:00-17:15 Uhr	Sport für Vorschüler 4-6 Jahre	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	16:00-18:00 Uhr	Sport für Grundschüler 6-12 Jahre	Turnhalle „Alten Kamp“, Auf dem Alten Kamp 35-37
	18:45-20:00 Uhr	Sport für Mädchen 8-16 Jahre	Vereinsheim Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8e
	19:00-20:00 Uhr	Sport für Jungen 8-12 Jahre	Turnhalle Liebfrauenstraße 10
	LEICHTATHLETIK / LAUFTREFF / WOGGING		
Montag	17:30-19:00 Uhr (Apr. - Sep.)	Leichtathletik, Training und Abnahme für das Sportabzeichen	Erwachsenen- u. Familien-Sportplatz „Auf der Heide“, Zufahrt ü. Steinkuhlstr.
Mittwoch	08:30-09:45 Uhr	Wogging Frauen und Männer	Treffpunkt: Parkplatz vor dem Sportplatz „Am Pappelbusch“
	16:30-17:30 Uhr (Apr. - Sep.)	Leichtathletik, Training und Abnahme für das Sportabzeichen, Kinder 5-8 J.	Sportplatz „Auf der Heide“, Zufahrt über Steinkuhlstraße
	17:00-18:00 Uhr (Apr. - Sep.)	Leichtathletik, Training und Abnahme f. d. Sportabzeichen, alle Altersklassen	Sportplatz „Auf der Heide“, Zufahrt über Steinkuhlstraße
Donnerstag	17:30-18:30 Uhr (Okt.-Mär.)	Lauftreff für Jedermann	Sportplatz an der „Annette von Droste-Hülshoff-Schule“, Lohring 22
	18:00-19:00 Uhr (Apr. - Sep.)	Lauftreff für Jedermann	Sportplatz an der „Annette von Droste-Hülshoff-Schule“, Lohring 22
	MÄNNERSPORTGRUPPEN		
Dienstag	18:00-20:00 Uhr	Männergruppe Ü50	Erich-Kästner-Schule, Halle1, Marktstraße 189
Donnerstag	18:30-20:00 Uhr	Fitness für Männer 40 - 70 Jahre	Wegen Hallenschließung z.Z. Gruppe „Männer Ü50“ am Dienstag nutzen!