

Hier sind wir in Bewegung ...

Kohlberg

Zwischen Dahle und Neuenrade



© Petra Reker



Turnhalle an der Dahler Grundschule

Westerfelder Straße 26
58762 Altena

© Norbert Bußmann

Wettkämpfe, Events, Ausflüge & Wanderungen

Für einzelne Gruppen oder alle Mitglieder,
Spaß für die ganze Turnerfamilie, Geselligkeit,
Feiern, Zusammensein.

Uhrzeit und Treffpunkt nach
Bekanntgabe/Aushang.

Sport ist im Verein
am schönsten!

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



www.tus-dahle.de

Turn- und Sportverein Dahle 04 e. V.

1. Vorsitzender

Bruno Mück
02352 - 75170
Schlettenhof 11c, 58762 Altena Dahle

Geschäftsführung

Jürgen Gehlmann
Auf der Ebene 6, 58762 Altena Dahle

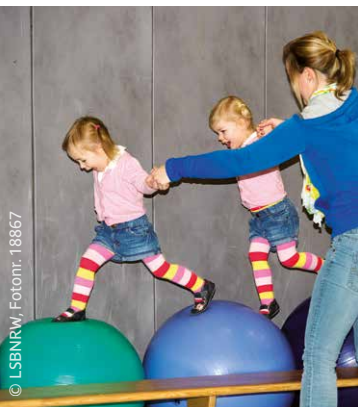
Bankverbindung

Volksbank im Märkischen Kreis
IBAN: DE52 4476 1534 3002 9728 00



Mit uns immer in Bewegung

Trainingszeiten



Kleinkinder-Turnen

(Mutter & Kind, 3–6 Jahre)

Bewegung, Koordination, Ballspiele, Balance, Motorik

📅 **MO 15.00 – 16.30**

📍 **In der Turnhalle**

© LSB NRW, Fotomr. 18867



Jungen-Turnen

(6 – 10 Jahre)

Spaß, Bewegung, Mut, Selbstvertrauen

📅 **MO 16.30 – 18.00**

📍 **In der Turnhalle**

© LSB NRW, Fotomr. 36911



Mädchen-Turnen

(6–10 Jahre)

Spaß, Bewegung, Tanz, Turnen, Ballspiele, Geräte

📅 **MI 16.30 – 18.00**

📍 **In der Turnhalle**

© LSB NRW, Fotomr. 52552



Nordic Walking

Ausdauer, Kraft, Kondition, Geselligkeit, Natur, frische Luft

📅 **DI/DO 15.00**

(Vor/nach den Osterferien)

📍 **Parkplatz Kohlberg**

© LSB NRW, Fotomr. 16774



Bauch, Beine, Po

Fitness, Aerobic, Dynamik, Freude, Geselligkeit

📅 **MI 19.30 – 20.30**

📍 **In der Turnhalle**

© freepik.com



Sport für Frauen

Turnen, Gymnastik, Beweglichkeit, Spiele, Geselligkeit

📅 **DI 19.00 – 20.30**

📍 **In der Turnhalle**

© LSB NRW, Fotomr. 7268



Fit im Alter

Turnen, Gymnastik, Fitness, Beweglichkeit, Spiele, Geselligkeit

📅 **DO 18.30 – 20.00**

📍 **In der Turnhalle**

© LSB NRW, Fotomr. 30501



Radler

Mountainbike, E-Bike, Trainingsfahrten, Touristik Fahrten, mehrtägige Touren, Hallentraining im Winter

📅 **MO ab 17.30 (Sommer)**

📍 **Volksbank Dahle**

📅 **MO 19.30 – 21.00 (Winter)**

📍 **In der Turnhalle**

© freepik.com



Spaß-Radler

Gemütliches Radfahren, vorwiegend ebene Radwege, ca. 20–30 km Strecken, nur bei gutem Radelwetter

📅 **MI ab 17.00**

📍 **nach Absprache**

© LSB NRW, Fotomr. 40304