

Der Übungsplan - 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Seniorenport Sitzgymnastik 15.45 - 16.45 Uhr Präv. Seniorensport 17.00 - 18.15 Uhr Turnhalle Haßlinghausen	Walking + Nordic-Walking Treff Beginn 18.00 Uhr Treffpunkt: Turnhalle Haßlinghausen	Walking+Nordicwalking Treff morgens 9.30 - 11.00 Uhr abends 20.00 - 21.30 Uhr Treffpunkt: Turnhalle Haßlinghausen	Boule Team 10.00 - 11.30 Ganzjährig Sportplatz Haßlinghausen	Sport für Menschen mit geistiger Behinderung 16.00 - 18.00 Uhr Sporthalle Haßlinghausen
Hatha Yoga 17.00-18.30 Uhr Präventionskurs Gymnastikraum Hobeuken	Lauftreff für Jedermann 19.00 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Turnhalle Haßlinghausen	Kinder - Turnen Eltern & Kind-Turnen 15.30 - 16.30 Uhr Kinder 1 bis 2 Jahre mit Eltern Turnzwerge 3-5 Jahre o. Eltern 16.30 - 17.30 Uhr Turnhalle Haßlinghausen	Kindertanz Dance Kids ab 6 Jahre 16.00-17.30 Gymnastikraum Hobeuken	Jump&Fun Jungen & Mädchen - ab 6 Jahre 18.00 - 19.30 Uhr Sporthalle Haßlinghausen
Badminton 19.00 - 22.00 Uhr Jugend + Erwach. Sporthalle Haßlinghausen	Sport für Männer & Frauen 19.00 - 21.00 Uhr Ballspiele für Frauen und Männer Turnhalle Haßlinghausen	Leichtathletik Schüler / Jugend - ab 6 Jahre 16.30 - 18.30 Uhr bei gutem Wetter Sportplatz Haßlingh. Mai-Sept. Okt.-April Training in der Sporthalle Haßlinghs.	Information im Jugendheim des Turnverein Hasslinghausen Montags 17.00-19.00 Uhr Tel. 02339-6688 Geschwister-Scholl-Str. 12 links neben der Sporthalle www.tv-hasslinghausen.de email info@tv-hasslinghausen.de	Functional Training 17.30 - 19.00 Uhr Präventionskurs Turnhalle Haßlinghausen ab 05.2023
Fit und Gesund Kurs 19.30 - 20.30 Uhr PRÄV. Gymnastikraum Hobeuken	Aqua - Fit Wassergymnastik Kurs Gruppe 1 19.15 - 20.00 Uhr Gruppe 2 REHA 20.00 - 20.45 Uhr Lehrschwimmbekken Haßlinghausen	Ganzheitliches Körpertraining Kurs 18.15 - 19.15 Uhr Präventionskurs Gymnastikraum Hobeuken	Information im Jugendheim des Turnverein Hasslinghausen Montags 17.00-19.00 Uhr Tel. 02339-6688 Geschwister-Scholl-Str. 12 links neben der Sporthalle www.tv-hasslinghausen.de email info@tv-hasslinghausen.de	Badminton Erwachsene 19.30 - 22.00 Uhr Sporthalle Haßlinghausen
Bewegen statt Schonen Kurs 19.45 - 21.00 Uhr PRÄV. Turnhalle Haßlinghausen	Volleyball - Mixed Fortgeschrittene 19.00 - 22.00 Uhr Sporthalle Haßlinghausen	Walking + Nordic-Walking Treff morgens 9.30 - 11.00 Uhr abends 20.00 - 21.30 Uhr Treffpunkt: Turnhalle Haßlinghausen	Lauftreff für Jedermann 19.00 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Sporthalle Haßlinghausen	Männer Sport 19.30 - 22.00 Uhr Sporthalle Haßlinghausen
Sportabzeichen für Jedermann ab 17.04.2023 - 25.09.2023 Training und Abnahme 17.30 - 19.00 Uhr Sportplatz Haßlinghausen	Kurstermine entnehmen Sie bitte unserem Terminkalender auf unserer homepage www.tv-hasslinghausen.de	Präventions- und Rehakurse nur nach vorheriger Anmeldung email info@tv-hasslinghausen.de	Lauftreff für Jedermann 19.00 - 20.00 Uhr Treffpunkt: Sporthalle Haßlinghausen	Sonntag Mountainbike Termine: www.tvh-1862.de/mtb.html Treffp.: Sporthalle Haßlinghsn., 10.00 Uhr
Radfahren für das Sportabzeichen Termine auf unserer Homepage Parkplatz Radweg Beermannshaus				