

# Der Übungsplan - 2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Senioren sport

Sitzgymnastik 15.45 - 16.45 Uhr Reha  
Senioren sport 17.00 - 18.15 Uhr

Turnhalle Haßlinghausen

## Walking + Nordic-Walking Treff

Beginn 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Turnhalle Haßlinghausen

## Walking+Nordicwalking Treff

Treffen Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Haßlinghausen

## Boule Team

10.00 - 11.30 Uhr

Ganzjährig

Sportplatz Haßlinghausen

## Hatha Yoga

15.00 - 16.30 Uhr

Anfänger und Wiedereinsteiger

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

## Sport für Menschen mit geistiger Behinderung

16.00 - 18.00 Uhr

Kreissporthalle Haßlinghausen

## Badminton

18.30 - 22.00 Uhr Jugend + Erwach.  
Kreissporthalle Haßlinghausen

## Sport für Männer & Frauen

19.00 - 21.00 Uhr

Ballspiele für Frauen und Männer

Turnhalle Haßlinghausen

## Basketball Erwachsene

18.00 - 21.30 Uhr

Turnhalle Haßlinghausen

## Hatha Yoga

19.15 - 20.30 Uhr

Präventionskurs

Gymnastikraum Hobeuken

## Jump&Fun

Jungen & Mädchen - ab 6 Jahre

18.00 - 19.30 Uhr

Kreissporthalle Haßlinghausen

## Fit und Gesund

19.30 - 20.30 Uhr PRÄV.  
Gymnastikraum Hobeuken

Kurs

## Aqua - Fit Wassergymnastik

Gruppe 1 19.15 - 20.00 Uhr

Gruppe 2 REHA 20.00 - 20.45 Uhr

Lehrschwimmbecken Haßlinghausen

Kurs

## Leichtathletik

Schüler / Jugend - ab 6 Jahre

16.30 - 18.30 Uhr

bei gutem Wetter Sportplatz Haßlingh. Mai-Sept.

Oktober-April Training in der Kreissporthalle Haßlinghs.

## Lauftreff für Jedermann

19.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Haßlinghausen

## Functional Training

17.00 - 18.15 Uhr Präventionskurs

Turnhalle Haßlinghausen

## Bewegen statt Schonen

19.45 - 21.00 Uhr PRÄV.  
Turnhalle Haßlinghausen

Kurs

## Volleyball - Mixed

Fortgeschrittene 19.00 - 22.00 Uhr

Kreissporthalle Haßlinghausen

## Ganzheitliches Körpertraining

18.15 - 19.15 Uhr

Präventionskurs

Gymnastikraum Hobeuken

Kurs

## Informationen im Sportlerheim am Sportplatz Haßlinghausen

Ländinghauser Weg 49  
Montags 17.00 19.00 Uhr

[www.tv-hasslinghausen.de](http://www.tv-hasslinghausen.de)

## Kurstermine

entnehmen Sie bitte unserem

Terminkalender auf unserer homepage [www.tv-hasslinghausen.de](http://www.tv-hasslinghausen.de)

## Sonntag

### Mountainbike

Termine: [www.tvh-1862.de/mtb.html](http://www.tvh-1862.de/mtb.html)

Treffp.: Sporthalle Haßlinghsn., 10.00 Uhr

## Badminton Erwachsene

19.30 - 22.00 Uhr

Kreissporthalle Haßlinghausen

## Männer Sport

19.30 - 22.00 Uhr

Ballspiele

Kreissporthalle Haßlinghausen