

# Der Übungsplan - 2019

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Seniorenport

Sitzgymnastik u Sen.gruppe1 15.45-16.45  
Seniorenport'Gruppe.2 17.00-18.15  
Turnhalle

## Badminton

18.30 - 20.00 Uhr Jugend +  
20.00 - 21.45 Uhr Erwachsene

Ganzkörperkräftigung Bewegungen statt Schonen

19.45 - 21.00 Uhr PRÄV.  
Turnhalle

**Kurs**

Ganzkörperkräftigung Bewegungen statt Schonen

21.00 - 22.00 Uhr REHA  
Turnhalle

**Kurs**

## Gymnastik Gesund und Fit

19.30 - 20.30 Uhr PRÄV.  
Gymnastikraum Hobeuken

**Kurs**

## Gesund und Fit im Wasser

14.00 - 14.45 Uhr Offener Kurs  
14.45 - 15:30 Uhr REHA

**Kurs**

Lehrschwimmbekken Haßlingh.

## Sportabzeichen für Jedermann

Beginn Training 01.April - Ende 30.Sep. 2019  
Training und Abnahme 17.30 - 19.00 Uhr  
Sportplatz Haßlinghausen

## Aktiv 50 +

18.30 - 19.30 Uhr  
Turnhalle

## Volleyball - Mixed

Fortgeschrittene 18.30 - 20.00 Uhr  
Anfänger 20.00 - 22.00 Uhr  
KreisSporthalle

## Laufftreff für Jedermann

19.00 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: Sporthalle Haßlinghausen

## Walking + Nordic-Walking Treff

Beginn 18.00 Uhr  
Treffpunkt: Turnhalle Haßlinghausen

## aktuelle Kurs-Termine

entnehmen Sie bitte  
unserer Homepage

[TVH-Homepage tvh-1862.de](http://TVH-Homepage.tvh-1862.de)

## Basketball Hot Shots

U 14 18.30 - 20.00  
Senioren 20.00 - 22.00  
KreisSporthalle

## Gesund und Fit im Wasser

Gruppe 1 19.15 - 20.00 Uhr  
Gruppe 2 REHA 20.00 - 20.45 Uhr  
Lehrschwimmbekken Haßlingh.

**Kurs**

## Sport für Frauen & Männer

20.00 - 21.45 Uhr  
Ballspiele für Frauen und Männer  
Turnhalle

## Walking+Nordicwalking Treff

morgens 9.30 - 11.00 Uhr  
abends 20.00 - 21.30 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  
Kinder-Turnen 17.30 - 18.30 Uhr  
ab 6 Jahre ohne Eltern  
Turnhalle

## Leichtathletik

Schüler / Jugend - ab 5 Jahre  
5-9J:16.30-18.00Uhr,Schüler 10-18J:17.30-19.15  
Sporthalle (Okt. - Mitte März)  
Sportplatz Haßlinghsn. (Mitte März - Sept.)

## Ganzkörperkräftigung sanft und effektiv

18.15 - 19.15 Uhr PRÄV.  
Gymnastikraum Hobeuken

**Kurs**

## Kindertanz

1. Tanzmäuse 2-4 J., 15.45-16.30 Uhr  
2. Dance Kids ab 5 J. 16.30-17.30 Uhr  
Gymnastikraum Hobeuken

## Hata-Yoga

für alle, offener Kurs  
19.15 - 20.45 Uhr  
Gymnastikraum Hobeuken

## Information im Jugendheim des Turnverein Hasslinghausen

Montag 17-19.00 Uhr Tel. 02339-6688

Geschwister-Scholl-Str. 12  
links neben der Sporthalle

[www.tvh-1862.de](http://www.tvh-1862.de) / [info@tvh-1862.de](mailto:info@tvh-1862.de)

## Basketball Hot Shots

Senioren  
20.00 - 22.00 Uhr  
Kreissporthalle

## Boule Team

10.00 - 11.30  
Ganzjährig  
Sportplatz Haßlinghausen

## Laufftreff für Jedermann

19.00 - 20.00 Uhr  
Treffpunkt: Sporthalle Haßlinghausen

## Sport für Menschen mit geistiger Behinderung

17.00 - 18.30 Uhr  
KreisSporthalle

## Trampolin

Jungen & Mädchen - ab 6 Jahre  
18.00 - 19.30 Uhr  
Sporthalle Haßlinghausen

## Mobile Kids

Schüler/innen - ab 6 Jahre  
18.00 - 19.30 Uhr  
Sporthalle Haßlinghausen

## Männer Sport

19.30 - 22.00 Uhr  
Sporthalle Haßlinghausen

## Badminton Erwachsene

19.30 - 21.30 Uhr  
Kreissporthalle Feld 3

## Sonntag

### Mountainbike

Termine: [www.tvh-1862.de/mtb.html](http://www.tvh-1862.de/mtb.html)  
Treffp.: Sporthalle Haßlinghsn., 10.00 Uhr

## Radfahren

für das Sportabzeichen  
1.Termin 02.06.2019 2.Termin 15.09.2019  
Parkplatz Radweg Beermannshaus