



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAGS				
	10.00 - 11.00 Uhr Bodystyling 60+ Sporthaus TSV Hohenhameln		10.00 - 11.00 Uhr Cardio Workout/Mami-Fit Sporthaus TSV Hohenhameln mit Kinderbetreuung	
NACHMITTAGS				
16.00 - 19.00 Uhr Schwimmen Lehrschwimmbecken Hohenhameln	15.00 - 15.45 Uhr Schwimmkurs Seepferdchen Lehrschwimmbecken Hohenhameln mit Anmeldung	15.45 - 18.00 Uhr Kinderturnen Mehrzweckhalle Hohenhameln Gruppe 1 / 2 & 3 von 1-7 Jahre	14.00 Uhr Radwandergruppe (Mai-September) Sporthaus TSV Hohenhameln	15.00 - 16.00 Uhr Schwimmkurs Bronze Lehrschwimmbecken Hohenhameln mit Anmeldung
16.30 - 19.30 Uhr Dance 4 Kids DGH Hohenhameln 3 Gruppen	15.45 - 16.30 Uhr Schwimmkurs Seepferdchen Lehrschwimmbecken Hohenhameln mit Anmeldung	18.00 - 18.45 Uhr Kinderturnen Mehrzweckhalle Hohenhameln Gruppe 3 von 7- 10 Jahren		
ABENDS				
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sporthaus TSV Hohenhameln	17.30 - 18.30 Uhr Zirkeltraining Sporthaus TSV Hohenhameln	17.30 - 19.00 Uhr Phillipinische Kampfkunst & Selbstverteidigung Mehrzweckhalle Hohenhameln	18.00 - 21.00 Uhr Herrensauna Sporthaus TSV Hohenhameln	
19.00 - 20.15 Uhr Yoga Sporthaus TSV Hohenhameln	18.00 - 21.00 Uhr Damensauna Sporthaus TSV Hohenhameln	17.45 - 18.45 Uhr Fitness für Männer Sporthaus TSV Hohenhameln	19.00 Uhr Lauftreff / Walking Stadion Hohenhameln, Dehnenweg	20.00-22.00 Uhr Tischtennis Mehrzweckhalle Erwachsene
20.15 - 21.30 Uhr Yoga Sporthaus TSV Hohenhameln	19.00 Uhr Lauftreff / Walking Stadion Hohenhameln, Dehnenweg	19.00 - 20.00 Uhr Schwimmen Auebad Mehrum		
19.30 - 20.30 Uhr Tanzworkshop DGH Hohenhameln	19.00 - 20.00 Uhr Bodystyling Sporthaus TSV Hohenhameln	19.00 - 20.00 Uhr Step - Aerobic Mehrzweckhalle Hohenhameln	20.00 - 21.00 Uhr Schwimmen Auebad Mehrum	
20.30 - 21.30 Uhr Tanzen DGH Hohenhameln	20.00 - 22.00 Uhr Volleyball - Hobby / Mix Mehrzweckhalle Hohenhameln	20.00 - 21.00 Uhr Fit & Fun Mehrzweckhalle Hohenhameln	20.00 - 22.00 Uhr Badminton Kreissporthalle Hohenhameln Erwachsene	
20.00 - 21.00 Uhr Schwimmen Auebad Mehrum				
20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Mehrzweckhalle Hohenhameln Erwachsene				