



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	15.45 - 16.30 Kinderturnen Mehrzweckhalle Hohenhameln Gruppe 2 von 1-3 Jahren	16.15 - 17.30 Uhr Kinderturnen Mehrzweckhalle Hohenhameln Gruppe 1 von 1-3 Jahre	14.00 Uhr Radwandergruppe (Mai-September) Sporthaus TSV Hohenhameln	
16.30 - 19.30 Uhr Dance 4 Kids DGH Hohenhameln 3 Gruppen	16.30 - 17.15 Kinderturnen Mehrzweckhalle Hohenhameln Gruppe 3 von 4- 6 Jahren			
	17.15- 18.00 Kinderturnen Mehrzweckhalle Hohenhameln Gruppe 4 von 7- 10 Jahren			
ABENDS				
18.00 - 19.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sporthaus TSV Hohenhameln	17.30 - 18.30 Uhr Cross fit Sporthaus TSV Hohenhameln	17.30 - 19.00 Uhr Phillipinische Kampfkunst & Selbstverteidigung Mehrzweckhalle Hohenhameln	18.00 - 21.00 Uhr Herrensauna Sporthaus TSV Hohenhameln	18.00 - 19.00 Uhr Zumba / Dance-Workout Mehrzweckhalle Hohenhameln
19.00 - 19.45 Uhr Pilates Sporthaus TSV Hohenhameln	18.00 - 21.00 Uhr Damensauna Sporthaus TSV Hohenhameln	17.45 - 18.45 Uhr Fitness für Männer Sporthaus TSV Hohenhameln	18.15 Uhr Lauffreff / Walking Stadion Hohenhameln, Dehnenweg Startzeit ist witterungsabhängig	19.00-22.00 Uhr Darts Sporthaus TSV Hohenhameln
20.15 - 21.30 Uhr Yoga Sporthaus TSV Hohenhameln	18.00 - 20.00 Uhr Badminton Kreissporthalle Hohenhameln Jugend	19.00 - 20.00 Uhr Schwimmen Auebad Mehrum	20.00 - 21.00 Uhr Schwimmen Auebad Mehrum	20.00-22.00 Uhr Tischtennis Mehrzweckhalle Erwachsene
19.30 - 20.45 Uhr Tanzen - Gruppe 1 DGH Hohenhameln	18.30 Uhr Lauffreff / Walking Stadion Hohenhameln, Dehnenweg Startzeit ist witterungsabhängig	19.00 - 20.00 Uhr Step - Aerobic Mehrzweckhalle Hohenhameln	19.00 - 22.00 Uhr Badminton Kreissporthalle Hohenhameln Erwachsene	
20.45 - 22.00 Uhr Tanzen - Gruppe 2 DGH Hohenhameln	19.00 - 20.00 Uhr Bodystyling Sporthaus TSV Hohenhameln	20.00 - 21.00 Uhr Fit & Fun Mehrzweckhalle Hohenhameln		
20.00 - 21.00 Uhr Schwimmen Auebad Mehrum	20.00 - 22.00 Uhr Volleyball - Hobby / Mix Mehrzweckhalle Hohenhameln			
20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Mehrzweckhalle Hohenhameln Erwachsene				