



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 - 18.00 Uhr Kinderturnen Mehrzweckhalle Hohenhameln Gruppe 2/3/4 von 1-7 Jahre	16.30 - 17.20 Uhr Kinderturnen Mehrzweckhalle Hohenhameln Gruppe 1 von 1-7 Jahre	14.00 Uhr Radwandergruppe (Mai-September) Sporthaus TSV Hohenhameln	
16.30 - 19.30 Uhr Dance 4 Kids DGH Hohenhameln 3 Gruppen				17.00 - 18.00 Uhr Gardetanz Mehrzweckhalle Hohenhameln
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		
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	19.00 Uhr Lauftreff / Walking Stadion Hohenhameln, Dehnenweg	19.00 - 22.00 Uhr Darts Sporthaus TSV Hohenhameln
20.00 - 21.15 Uhr Yoga Sporthaus TSV Hohenhameln	19.00 Uhr Lauftreff / Walking Stadion Hohenhameln, Dehnenweg	19.00 - 20.00 Uhr Schwimmen Auebad Mehrum		20.00-22.00 Uhr Tischtennis Mehrzweckhalle Erwachsene
19.00 - 20.15 Uhr Tanzen (Anfänger) 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	
20.15 - 21.30 Uhr Tanzen (Fortgeschrittene) DGH Hohenhameln	20.00 - 22.00 Uhr Volleyball - Hobby / Mix Mehrzweckhalle Hohenhameln	19.00 - 22.00 Uhr Darts Sporthaus TSV Hohenhameln	19.00 - 22.00 Uhr Badminton Kreissporthalle Hohenhameln Erwachsene	
20.00 - 21.00 Uhr Schwimmen Auebad Mehrum		20.00 - 21.00 Uhr Fit & Fun Mehrzweckhalle Hohenhameln		
20.00 - 22.00 Uhr Tischtennis Mehrzweckhalle Hohenhameln Erwachsene				