

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Kinderturnen

3-8 Jahre

17.00 - 18.15 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen

Eltern und Kind Turnen

16.00 - 17.15 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen

Aqua - Fit

14.30 - 15.15 Uhr, Kurs 1
15.15 - 16.00 Uhr, Kurs 2
Prävention

Geräteturnen ab 6 Jahre

17.00 - 18.30 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen

Aikido ab 8 Jahre Kinder, Jugend, Anfänger

16.45 - 18.15 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen

Gymnastik bei Bewegungseinschränkung

17.30 - 18.30 Uhr
AWO Begegnungsstätte



Aqua - Fitness

16.15 - 17.00 Uhr, Kurs 3

Tanzen im Wasser Aqua - Sumbari

17.00 - 17.45 Uhr
Lehrschwimmbecken
Haßlinghausen

Fit und Aktiv Gesundes Fitnesstraining

18.45 - 19.45 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen

Aikido - Fortgeschrittene -

18.15 - 19.45 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen

Senioren 50 Plus Rücken Aktiv

18.30 - 20.00 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen



Aerobic / Fitness für Frauen

20.00 - 22.00 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen

Volleyball Hobby Mix

20.00 - 22.00 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen

Prellball Hobbyrunde Mix

20.00 - 22.00 Uhr
Turnhalle Hiddinghausen



tus.hiddinghausen

Infos bei
Sonja Duggan
(1. Vorsitzende)
**Tel. 02339
92 94 676**

tus-hiddinghausen.de

- **Turnhalle Hiddinghausen**
Jahnstr. 6 45549 Sprockhövel-Hiddinghausen
- **Lehrschwimmbecken der kleinen Turnhalle Haßlinghausen**
Rathausplatz 6 45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
- **AWO Begegnungsstätte**
Jahnstr. 6 45549 Sprockhövel-Hiddinghausen