



„Mach doch
mal mit!“



Stand 01/2018

Unsere Angebote im Überblick

Montag

- 09.00-10.00 **Walking**
16.30 -17.30 **„Hüpf-Flummis“**
Kinderturnen 3-6 Jahre
19.00 -20.00 **Funktionelle Gymnastik I**
für Erwachsene
20.00 -21.00 **Funktionelle Gymnastik II**
für Frauen

Dienstag

- 08.30 -09.45 **Nordic Walking**
10.00 -11.00 **„Pampers Action“**
Eltern-Kind-Turnen
für Kleinkinder bis 2 Jahre
17.15 -18.15 **Karate für Kinder
& Jugendliche**
18.15 -19.30 **Karate für Erwachsene**

Mittwoch

- 16.30-17.30 **Walking**
17.30-18.30 **„Fit in Form“**
Bodyforming für Frauen
18.30-20.00 **Karate & Selbstverteidigung**
für Erwachsene
20.00-21.15 **„Functional Power“**
Funktionelles Training für
Männer & Frauen

Donnerstag

- 09.30-10.30 **Bewegung für Senioren**
17.00-17.45 **Karate für Kinder**
17.45-19.00 **Karate für Erwachsene**

Freitag

- 16.00 -17.00 **„Zappelmäuse“**
Eltern-Kind-Turnen
für Kleinkinder bis 3 Jahre
17.00-18.30 **„Spiel & Spaß für Kids“**
für Kinder 6-14 Jahre
19.00-20.00 **„Alte Herren“**
Funktionelle Gymnastik Herren

Info

Alle Kurse finden in der
**Turnhalle Hartum, An der Bahn 12,
32479 Hille-Hartum statt.**

Die Kurse der Nordic-Walking und
Walking Gruppen treffen sich auf
dem Hartumer Sportplatz am Kanal
(sofern nicht anders angegeben).

weitere Infos unter www.tus-hartum.de