•

SPORTPROGRAMM

MONTAGS	00 00 11 00 11	Wassergewöhnung / Schwimmen lernen für Kinder Ø	18:00 – 18:45 Uhr	ZUMBA (c) (d) Goldenberger Turnhalle	19:10 – 20:10 Uhr	Wassergymnastik für Erw. ® Ø Sportbad am Stadtpark
Gymnastik (ab 60 Jahren) ® Ø Goldenberger Turnhalle	09:30 – 11:00 Uhr	Sportbad am Stadtpark Wirbelsäulengymnastik	18:00 – 19:30 Uhr	Joyrobic (k) 🕖 Goldenberger Turnhalle	20:15 – 21:45 Uhr	Orthopädie I ® Friesenhalle
Schwimmen-Ausdauertraining R // für Erwachsene Sportbad am Stadtpark	15:00 – 15:45 Uhr	Goldenberger Turnhalle Wirbelsäulengymnastik ®	18:30 – 19:30 Uhr			Tischtennis für Senioren SH Dörpfeld
Wassergymnastik ® Ø Sportbad am Stadtpark	15:45 – 16:30 Uhr	Sporthalle am Stadtpark Modelflug	20:00 – 21:30 Uhr	DONNERSTAGS Cardio Aktiv	09:15 – 10:30 Uhr	Eltern-Kind-Kurs II (© (2) Goldenberger Turnhalle
	®	Sporthalle Hölterfeld		Goldenberger Turnhalle Gymnastik für Senioren (K)	09:45 – 10:30 Uhr	Gehschule für Beinamputierte R RSV Sportpark
Sporthalle am Stadtpark Jumping (k)	17:30 – 18:30 Uhr	MITTWOCHS		KRAFTSTATION Tanz für Senioren	11:00 – 12:30 Uhr	Orthopädie II R Friesenhalle
Goldenberger Turnhalle Jumping Fitness ® Ø	18:45 – 19:45 Uhr	Gymnastik Frauen Goldenberger Turnhalle	08:55 – 10:10 Uhr	KRAFTSTATION Schwimmen + Wassergymnastik	11.00 12.00 0	Wassergymnastik für Erw. ® Ø Sportbad am Stadtpark
Goldenberger Turnhalle Fit mit Fun für Damen	19:00 – 20:00 Uhr	Gymnastik Frauen Goldenberger Turnhalle	10:15 – 11:00 Uhr	für Senioren Sportbad am Stadtpark	14:00 – 15:00 Uhr	Eltern-Kind-Kurs III (K) (A) Goldenberger Turnhalle
SH Hölterfeld		Fit für den Alltag	11:00 – 11:50 Uhr	Gymnastik für Senioren SH Dörpfeld	15.30 – 16.30 Uhr	Wassergewöhnung/Schwimmen lernen für Kinder/Jugendliche
Herren-Fitness 50PLUS (K) // Sporthalle Hölterfeld	19:00 – 20:00 Uhr	Goldenberger Turnhalle Wandern für Senioren	Nach Absprache	T urnflöhe Goldenberger Turnhalle	16:00 – 17:00 Uhr	Sportbad am Stadtpark
Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Bökerhöhe	19:30 – 21:00 Uhr	Kinderturnen Turnflöhe Goldenberger Turnhalle	14:45 – 15:45 Uhr	Schlaganfallgeschädigte ® Sporthalle am Stadtpark	16:00 – 17:00 Uhr	Schwimmen/Ausdauertraining für Kinder/Jugendliche R / Sportbad am Stadtpark
Parkour (ab 14 Jahren) Goldenberger Turnhalle	19:45 – 22:00 Uhr	Springmäuse 6–8 Jahre (Kinder) Goldenberger Turnhalle	15:50 – 16:50 Uhr	Lungensport/Asthma-Allergie	17:30 – 18:30 Uhr	Jedermänner/Spaß und Fitness (K) Sporthalle Hölterfeld
Jedermänner/Spaß und Fitness Sporthalle Hölterfeld	20:00 – 21:30 Uhr	Turnwiesel 8–10 Jahre (Kinder) Goldenberger Turnhalle	17:00 – 18:00 Uhr	Sportgruppe (R) z.Z. Sporthalle am Stadtpark		Spormalie Florieriela
Aquafit bei Adipositas RK Sportbad am Stadtpark	21:00 – 21:45 Uhr	Mobil mit Rolli ® Halle West	17:00 – 18:30 Uhr	Jumping Fitness (K) (7) Goldenberger Turnhalle	17:30 – 18:30 Uhr	SAMSTAG Kindergeburtstage
DIENSTAGS		Schwimmen–Ausdauertraining 🖉 für Kinder	15:00 – 15:45 Uhr	Skoliose/Osteoporose/ Wirbelsäulen–Erkrankung ® Ø SH Dachsweg	18:00 – 19:00 Uhr	Goldenberger Turnhalle
Faustball I für Herren Goldenberger Turnhalle	13:30 – 15:00 Uhr	Sportbad am Stadtpark Aqua-Jogging I (R) H2O, RS-Lennep	17:15 – 18:00 Uhr	Lungensport/Asthma-Allergie Sportgruppe ® z.Z. Sporthalle am Stadtpark	18:30 – 19:30 Uhr	SONNTAG Wandern für Senioren
Schwimmen + Wassergymnastik Sportbad am Stadtpark	14:00 – 15:00 Uhr	Skoliose/Osteoporose/ Wirbelsäulen-Erkrankungen ®	17:00 – 18:30 Uhr	Gymnastik für Frauen (K) (7) Goldenberger Turnhalle	18:30 – 20:00 Uhr	nach Absprache
Gymnastik Sporthalle am Stadtpark	15:30 – 16:30 Uhr	Turnhalle OGS Hasten Junior-Parcours für Kinder	18:00 – 19:00 Uhr	Yoga Sporthalle Hölterfeld	18:30 – 19:30 Uhr	Fußball, Handball und Tennis Trainingszeiter
Faustball Senioren II für Herren Goldenberger Turnhalle	15:45 – 17:30 Uhr	Goldenberger Turnhalle Aqua-Jogging II ®	18:00 – 18:45 Uhr	Männer-Fitness Ü40 Goldenberger Turnhalle	20:00 – 21:30 Uhr	
Gymnastik für Senioren SH Hackenberg	16:30 – 17:30 Uhr	H2O, RS-Lennep Skoliose/Osteoporose/				
Sport bei Krebs R Sporthalle OGS Hasten	17:00 – 18:00 Uhr	Wirbelsäulen-Erkrankungen R Turnhalle OGS Hasten	18:30 – 19:30 Uhr	FREITAGS Eltern-Kind-Kurs I (R) //	15:00 – 16:00 Uhr	
Wassergymnastik (R) // Sportbad am Stadtpark	17:15 – 18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Hölterfeld	18:30 – 19:30 Uhr	Goldenberger Turnhalle Gymnastik für Senioren	15:00 – 16:00 Uhr	
Schwimmen Erwachsene Sportbad am Stadtpark	17:15 – 18:00 Uhr	Aqua-Jogging III ® Ø H2O, RS-Lennep	18:45 – 19:30 Uhr	SH Lüttringhausen	13.00 - 10.00 0111	

DONNERSTAGS		Eltern–Kind–Kurs II (κ)	
Cardio Aktiv Goldenberger Turnhalle	09:15 – 10:30 Uhr	Goldenberger Turnhalle	
Gymnastik für Senioren 🕟 🖉	09:45 – 10:30 Uhr	Gehschule für Beinamputierte (R) 16:00 – 17:00 Uhr RSV Sportpark	
KRAFTSTATION Tanz für Senioren	11:00 – 12:30 Uhr	Orthopädie II R 16:00 – 17:00 Uhr Friesenhalle	
KRAFTSTATION	11.00 - 12.00 Om	Wassergymnastik für Erw. ® Ø 16:30 – 17:15 Uhr	
Schwimmen + Wassergymnastik	1400 150011	Sportbad am Stadtpark	
für Senioren Sportbad am Stadtpark	14:00 – 15:00 Uhr	Eltern-Kind-Kurs III (k) // 17:00 – 18:00 Uhr Goldenberger Turnhalle	
Gymnastik für Senioren SH Dörpfeld	15.30 – 16.30 Uhr	Wassergewöhnung/Schwimmen lernen für Kinder/Jugendliche R / 17:15 – 18:00 Uhr	
Turnflöhe Goldenberger Turnhalle	16:00 – 17:00 Uhr	Sportbad am Stadtpark	
Schlaganfallgeschädigte ® Sporthalle am Stadtpark	16:00 – 17:00 Uhr	Schwimmen/Ausdauertraining für Kinder/Jugendliche ® Ø 18:00 – 18:45 Uhr Sportbad am Stadtpark	
Lungensport/Asthma-Allergie Sportgruppe ® z.Z. Sporthalle am Stadtpark	17:30 – 18:30 Uhr	Jedermänner/Spaß und Fitness (K) Ø 20:00 – 21:30 Uhr Sporthalle Hölterfeld	
Jumping Fitness (k) // Goldenberger Turnhalle	17:30 – 18:30 Uhr	SAMSTAG	
Skoliose/Osteoporose/ Wirbelsäulen–Erkrankung ® Ø SH Dachsweg	18:00 – 19:00 Uhr	Kindergeburtstage Goldenberger Turnhalle Nach Absprache	
Lungensport/Asthma-Allergie		SONNTAG	
Sportgruppe (R) z.Z. Sporthalle am Stadtpark	18:30 – 19:30 Uhr	Wandern für Senioren Jeden 1. Sonntag	
Gymnastik für Frauen (K) (2) Goldenberger Turnhalle	18:30 – 20:00 Uhr	nach Absprache	
Yoga Sporthalle Hölterfeld	18:30 – 19:30 Uhr	Fußball, Handball und Tennis Trainingszeiten bitte erfragen.	
Männer-Fitness Ü40 Goldenberger Turnhalle	20:00 – 21:30 Uhr		
FREITAGS			
Eltern-Kind-Kurs I (K) // Goldenberger Turnhalle	15:00 – 16:00 Uhr		
Gymnastik für Senioren SH Lüttringhausen	15:00 – 16:00 Uhr		

R Reha K Kurs

www.tv-hasten.de

Anmeldung erforderlich

15:00 – 15:45 Uhr

15:00 – 16:00 Uhr

15:30 - 17:00 Uhr

