Unser Sportangebot — TSV Vorwärts – Wir bewegen Hanerau-Hademarschen — Unser Sportangebot

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ab 11.00 Uhr	**Cardio Fit** 11.30 – 12.30 Uhr Kulturzentrum				
ab 14.00 Uhr		**Seniorentanz** alle 2 Wochen 14.00 Uhr Ruges Gasthof Lütjenwestedt			**Kinderturnen 6-8 Jahre** 15.00 – 16.00 Uhr Sporthalle
		Kinderturnen 4-6 Jahre 14.45 – 15.45 Uhr Sporthalle			
ab 15.00 Uhr			**Bewegung für Kinder – Psychomotorische Gruppe** 15.15 – 16.15 Uhr Sporthalle		**Turnen für Mädchen ab 8 Jahre** 15.00 – 16.00 Uhr Sporthalle
					Turnen für Jungen 8-12 Jahre 15.00 – 16.00 Uhr Sporthalle
ab 16.00 Uhr	**Tischtennis – ab 8 Jahre** 16.45 – 18.15 Uhr Sporthalle	**Eltern-Kind-Turnen** 16.00 – 17.00 Uhr Sporthalle			
ab 17.00 Uhr	**Volleyball Mixed** 17.00 – 19.00 Uhr Sporthalle (Winter)	**Volleyball Jugend Mixed** 17.00 – 18.30 Uhr Sporthalle	**Volleyball Jugend Mixed** 17.00 – 19.00 Uhr Sporthalle		**Turnen Leistungsriege Mädchen** 17.00 – 20.00 Uhr Sporthalle
		Turnen Leistungsriege Mädchen 17.00 – 19.30 Uhr Sporthalle			**Gymnastik und Tanz für Frauen** 17.00 – 18.00 Uhr Kulturzentrum
ab 18.00 Uhr	**Sportabzeichentraining** [1)] ab 18.15 Uhr Kleinspielfeld	**Rückenfit mit Tai Chi und Qi Gong** 18.00 Uhr – 19.00 Uhr Aula (nach Schichtplan des Kursleiters)	**Tischtennis - ab 14 Jahre** 18.00 – 19.30 Uhr Sporthalle		**'Just for Fun' – Basketball 13 – 99 Jahre** 18.00 – 19.00 Uhr Sporthalle
	Volleyball Mixed 18.00 – 20.00 Uhr Sporthalle (Sommer)		**Turnen Jungen ab 13 und Herren** 18.00 – 19.300 Uhr Sporthalle		**Volleyball Damen Verbandsliga** 18.00 – 20.00 Uhr Itzehoe
ab 19.00 Uhr		**Männerfitness** 19.00 – 20.00 Uhr Sporthalle	**Tischtennis - Erwachsene** 19.00 – 22.00 Uhr Sporthalle		**Turnen Jungen ab 13 und Herren** 19.00 – 20.00 Uhr Sporthalle
		Fitnessgruppe 19.30 - 20.30 Uhr Kulturzentrum	**Volleyball Damen Verbandsliga** 19.00 – 21.00 Uhr Sporthalle		
			fit mit fun 19.00 – 20.00 Uhr Gokels Gemeindezentrum		
ab 20.00 Uhr	1) nur im Sommer			**Volleyball 'Hobby mixed'** 20.00 – 22.00 Uhr Sporthalle	
	Weitere Informationen auch unter ***www.tsv-hademarschen.de***				