

UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

FITNESS UND GESUNDHEIT DIE GANZE WOCH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.45 – 18.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Hermannschule	09.00 – 10.00 Uhr Body Fit Kraftraum im TC Heim	09.00 – 10.00 Uhr Gerätetraining Kraftraum im TC Heim	12.50 – 13.35 Uhr Förderturnen- Psychomotorik Sporthalle Wangelist GS	09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Kraftraum im TC Heim
18.45 - 19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Hermannschule		10.30 – 11.30 Uhr Gerätetraining Kraftraum im TC Heim	15.00 – 16.00 Uhr Kinderturnen Sporthalle Klein Berkel	11.00 – 12.00 Uhr Gerätetraining Kraftraum im TC Heim
17.00 - 18.00 Uhr Cardio-Fit Sporthalle „WEST“	16.00 – 18.00 Uhr Kinderturnen Sporthalle ERS Berufsschule	14.00 – 15.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Klütschule	17.30 – 18.30 Uhr Sport bei Arthrose Sporthalle Hermannschule	15.30 – 16.30 Uhr Koronarsport Sporthalle Hermannschule
18.00 - 19.00 Uhr Gefäßsport-PaVK Sporthalle „WEST“	17.00 – 19.00 Uhr Trampolinturnen Sporthalle ERS Berufsschule	15.30 – 16.30 Uhr Kinderturnen Sporthalle „WEST“	17.30 – 18.30 Uhr Totalendoprothese Sporthalle Hermannschule	16.30-17.30 Uhr Senioren-sport Sporthalle Hermannschule
19.00 - 20.00 Uhr Lungensport Sporthalle „WEST“	18.00 – 19.15 Uhr Koronarsport Sporthalle Hermannschule	16.30 – 18.30 Uhr Kinderturnen Sporthalle „WEST“	18.30-19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sporthalle Klütschule	18.00 – 20.00 Uhr Trampolinturnen Sporthalle ERS Berufsschule
19.45 – 20.45 Uhr Fit mit Fun Sporthalle Hermannschule	19.00 - 20.00 Uhr Indoorcycling Sporthalle Hermannschule	19.30 – 20.30 Uhr ZUMBA Sporthalle Hermannschule	19.00 – 20.00 Uhr Fitmix 50+ Sporthalle Klein Berkel	18.00 – 19.30 Uhr Kraftraining Kraftraum im TC Heim
20.00-21.30 Uhr Koronarsport Sporthalle „WEST“	19.30 – 21.00 Uhr Koronarsport Sporthalle ERS Berufsschule	20.00 – 21.00 Uhr Fit mit Fun Sporthalle Klütschule	20.15 – 21.30 Uhr Frauengymnastik Sporthalle Klein Berkel	19.00 – 21.00 Uhr Jedermannsport Sporthalle „WEST“



Kontakt:

TC-Sportbüro

Frau Zwirner

Tel.:05151/62830

info@tc-hamel.de

Öffnungszeiten:

Montag:

09.00-12.00

Mittwoch:

16.00-19.30

Freitag:

09.00-12.00

