

**Montag      Dienstag      Mittwoch      Donnerstag      Freitag**

**Kinderturnen**  
3-7 Jahre  
17.00 - 18.15 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen

**Eltern und Kind Turnen**  
16.00 - 17.15 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen

**Aqua - Fitness**  
15.00 - 15.45 Uhr, Kurs 1  
16.15 - 17.00 Uhr, Kurs 2  
Prävention  
Lehrschwimmbecken  
Haßlinghausen

**Geräteturnen** ab 6 Jahre  
17.00 - 18.30 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen

**Kids am Ball**  
Ballspiele  
Kinder ab 4 Jahre  
15.30 - 16.30 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen

**Gymnastik bei Bewegungseinschränkung**  
17.30 - 18.30 Uhr  
AWO Begegnungsstätte



**Tanzen im Wasser**  
Aqua - Sumbari  
17.00 - 17.45 Uhr  
Lehrschwimmbecken  
Haßlinghausen

**Fit und Aktiv**  
Gesundes Fitnessstraining  
18.45 - 19.45 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen

**Aikido** ab 8 Jahre  
Kinder, Jugend, Anfänger  
16.45 - 18.15 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen

**Senioren 50 Plus Rücken Aktiv**  
18.30 - 20.00 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen



**Volleyball Herren**  
20.00 - 22.00 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen

**Aikido - Fortgeschrittene -**  
18.15 - 19.45 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen

**Aerobic / Fitness für Frauen**  
20.00 - 22.00 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen



tus.hiddinghausen

**Prellball Hobbyrunde**  
20.00 - 22.00 Uhr  
Turnhalle Hiddinghausen



- Turnhalle Hiddinghausen / • AWO Begegnungsstätte  
Jahnstr. 6      45549 Sprockhövel-Hiddinghausen
- Lehrschwimmbecken der kleinen Turnhalle Haßlinghausen  
Rathausplatz 6      45549 Sprockhövel-Haßlinghausen
- Turnraum des ev. Kindergarten Hiddinghausen  
Langenbruchstr. 7a      45549 Sprockhövel-Hiddinghausen

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