

# TuS Hartum e.V. - Unsere Angebote im Breitensport für Kinder & Erwachsene

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		16.15 - 17.15 Uhr „Spiel & Spaß rund um HANDBALL“ 3 - 6 Jahre		9.00 - 10.00 Uhr Bewegung für Senioren
15.30 - 16.30 Uhr "Pampers Action" Eltern-Kind-Turnen bis 2 Jahre		17.30 - 18.30 Uhr * "Speedy Runners" Kinderlaufgruppe für Kinder von 8 - 14 Jahren		16.00 - 17.00 Uhr "Zappelmäuse" Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre
16.30 - 17.30 Uhr "Hüpfplummis" Kinderturnen für Kinder von 3 - 6 Jahren	17.15 - 18.15 Uhr Karate für Kinder ab 8 Jahren & Jugendliche	17.30 - 18.30 Uhr Fit in Form	16.45-17.45 Uhr Karate Kindertraining <u>nach Absprache</u>	17.00 - 18.30 Uhr „Spiel & Spaß“ für Kinder 6 - 14 Jahre
18.00 - 19.00 Uhr Fit in Form	18.15 - 19.30 Uhr Karate für Erwachsene	18.30 - 19.45 Uhr Karate „Bunkai“ & Selbstverteidigung	17.45 - 19.00 Uhr Selbstverteidigung	19.00 - 20.00 Uhr Funktionelle Gymnastik „Alte Herren“
19.00 - 20.00 Uhr Funktionelle Gymnastik		20.00 - 21.00 Uhr Yoga für Einsteiger Kinder ab 12 Jahre & Erwachsene	20:00-21:00 Uhr Kicker-Truppe B&B Hartum	

Alle Kurse finden (außer in den Ferien) in der **Turnhalle Hartum, an der Bahn 12 32479 Hille** statt

Detaillierte Infos zu allen Kursen sowie die Ansprechpartner findet ihr auf unserer Webseite **www.tus-hartum.de** Instagram **@tushartum**



\* Unsere Speedy Runners trainieren nur von März bis Oktober.  
TREFF: am Vereinsheim Hartum, Lohhof 1A

Kinder Erwachsene