








Das Turn- und Sportangebot des Sportvereins Hahn e.V.

Was	Wann	Wo
Toben, Tanzen, Turnen – Spiel- und Bewegungsformen für Kinder		
Babys in Bewegung (Kurs) ab 6 Monate	Dienstag 09.30 – 11.00 Uhr	Gymnastiksaal
Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)	Mittwoch 09.30 – 10.45 Uhr	Sporthalle
Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	Donnerstag 15.30 - 16.45 Uhr	Sporthalle
Purzelturnen (4 1/2-6 Jahre)	Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr	Sporthalle
Mädchenturnen (6-9 Jahre)	Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr	Sporthalle
(10-14 Jahre)	Mittwoch 17.15 – 18.15 Uhr	
Bubenturnen „Wild-Boys“ (ab 7-10 Jahre)	Montag 17.00 – 18.00 Uhr	Sporthalle
Bubenturnen „Power-Boys“ (ab 10 Jahre)	Freitag 15.00 – 16.00 Uhr	Sporthalle
Jazzdance / HipHop & Streetdance für Kinder, Jugendliche und Erwachsene		
Jazz-Minis (6-9 Jahre)	Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr	Gymnastiksaal
X-plosion (10-12 Jahre)	Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr	Gymnastiksaal
Moonlight Stars (ab 12-16 Jahre)	Freitag 17.00 – 18.30 Uhr	Gymnastiksaal
HipHop & Streetdance Gruppe Chicks (8-13 Jahre) Firework (ab 14 Jahre)	Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr 18.30 – 19.30 Uhr	Gymnastiksaal
UniQue Showtanzgruppe (Erwachsene)	Freitag 17.30 - 19.00 Uhr	Sporthalle
	Samstag 11.00 – 13.00 Uhr	Gymnastiksaal
Pioneérs (Erwachsene)	Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr	Sporthalle
	Freitag 19.00 – 20.30 Uhr	Gymnastiksaal
Fitness und Gesundheitssport		
Wellness – aktiv 	Montag 19.00 – 20.00 Uhr	Gymnastiksaal
Bauch-Beine-Rücken	Montag 20.00 – 21.00 Uhr	Gymnastiksaal
Fit and Fun	Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr	Sporthalle
Frauengymnastik	Freitag 20.30 – 22.00 Uhr	Gymnastiksaal
Männergymnastik	Mittwoch 20.15 – 21.30 Uhr	Sporthalle
Walking/Nordic-Walking 	Mittwoch (Mai-Oktober) 19.30 – 20.30 Uhr	Außengelände

Was	Wann	Wo
Wandern		
Wandern	Sonntag/monatlich (Ansprechpartner W. Ocker Tel.: 06157 / 4319)	Treffpunkt Parkplatz Netto Markt
Gymnastik für Ältere		
Gruppe „60 Plus“ 	Montag 16.00 – 17.00 Uhr	Gymnastiksaal
Kursangebote – 10 Einheiten/Wochen - Kursbeginne werden veröffentlicht		
Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik	Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr 19.30 – 20.30 Uhr	Gymnastiksaal
Yoga Einsteiger	Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr	Gymnastiksaal
Autogenes Training	(in Planung)	Gymnastiksaal
Yoga 50 Plus	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr	Gymnastiksaal
Bewegt in den Tag – Wohltaten für Rücken und Gelenke	Donnerstag 08.30 – 09.30 Uhr	Gymnastiksaal
Yoga 50 Plus	Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr	Gymnastiksaal
Sportspiele		
Badminton	Sonntag 10.30 – 12.30 Uhr	Sporthalle
Fußball	siehe Sportangebot Fußball	
Tischtennis (Kinder/Jugendliche)	Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr (z.Zt. kein Angebot)	Sporthalle
Volleyball Erwachsene Jugendliche	Mittwoch 18.15 – 20.15 Uhr Freitag 16.00 – 17.30 Uhr	Sporthalle
Fitness- und Gesundheitsstudio		
Öffnungszeiten:	Montag 09.30 – 11.30 + 18.00 – 21.00 Uhr Dienstag 17.00 – 20.00 Uhr Mittwoch 17.00 – 20.00 Uhr Donnerstag 09.30 – 11.30 + 18.00 – 21.00 Uhr Freitag 17.00 – 20.00 Uhr Samstag 15.00 – 17.00 Uhr	Studio
	Diese Angebote sind ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „ Pluspunkt Gesundheit “ sowie „ Sport pro Gesundheit “.	

Wir bewegen was 