

**Turn- und Spielverein 1884 Hüsten e.V**

[www.tushuesten.de](http://www.tushuesten.de/)

**Kurs:**

Faszientraining SPH Mühlenberg Montags 17:30-18:30

| **TURNEN** | **Turnhalle/Turnraum** | | **Trainingszeit** |
| --- | --- | --- | --- |
| Eltern-Kind-Turnen ab 1 J. | SPH Mühlenberg | Montags 16.15-17.15 | |
| Eltern-Kind-Turnen ab 2 J. | SPH Mühlenberg | Donnerstags 16:00-17:00 | |
| Eltern-Kind-Turnen ab 1 J. | SPH Holzen | Dienstags 16.00-17.00 | |
| Kinderturnen 3 bis 6 J. | SPH Mühlenberg | Mittwochs 16:15-17:15 | |
| Kinderturnen 3 bis 6 J. | SPH Mühlenberg | Freitags 17:00-18:00 | |
| Kinderturnen 3 bis 6 J. | SPH Holzen | Donnerstags 17:00-18:00 | |
| Turnen ab 6 J. | SPH Mühlenberg | Dienstags 16:00-17:00 | |
| Geräte- und Bodenturnen ab 5 J. | SPH Mühlenberg | Freitags 15:00-16:15 | |
| Geräte- und Bodenturnen ab 8 J. | SPH Mühlenberg | Dienstags 17:00-18:15 | |
| **TANZEN** |  |  | |
| Tanzen ab 4Jahren | Kita Krümelkiste  Hüsten | Montags 17:00-18:00 | |
| Tanzen ab 1.Schuljahr | SPH Holzen | Donnerstags 15:45-16:45 | |
| **FITNESS** |  |  | |
| Aerobic, Cardio-Training u. Muskelaufbau | SPH Mühlenberg | Mittwochs 18:45-19:45 | |
| Mixed Workout für Frauen | SPH Mühlenberg | Donnerstags 19:15-20:15 | |
| Step Aerobic | SPH Mühlenberg | Montags 19:00-20:00 | |
| **GESUNDHEITSGYMNASTIK** |  |  | |
| Seniorengymnastik für Frauen und Männer | SPH Mühlenberg | Donnerstag 17:10-18:10 | |
| Frauenriege ab 55 J. | SPH Mühlenberg | Mittwochs 17:30-18:30 | |
| Frauengesundheitsgymnastik | Kita Krümelkiste, Hüsten | Freitags 16:00-17:00 | |
|  |  |  |  |
| **KAMPFSPORT** |  |  | |
| Judo ab 6 Jahre (Vorschulkinder) | SPH Mühlenberg | Freitags 18.30-19.30 | |