

Breitensportprogramm Erwachsene TV Häver

| | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag |
|-------------|--|-------------|---|------------------------|--|-------------|--|-------------|--|
| 8:30-9:30 | Wirbelsäulengymnastik 1 Turnhalle Häver | 8:30-9:30 | Wirbelsäulengymnastik 4 Pavillon Häver | 8:30-9:30 (alle 14) | Fit bis ins hohe Alter Pavillon Häver | 8:30-9:30 | Gymnastik für Sie und Ihn Pavillon Häver | 8:45-9:30 | Pilates 2 Turnhalle Häver |
| 9:45-10:45 | Wirbelsäulengymnastik 2 Turnhalle Häver | 15:00-16:00 | Tai Chi Chuan. Pavillon Häver | 17:30-19:00 | Sportabzeichen 2 Stadion in der Mark | 9:15-10:45 | Walking 2. Kurhaus Bültermann | 9:30-10:30 | Fitnessgymnastik Pavillon Häver |
| 17:30-20:00 | Krafttraining 1. Kraftraum Häver | 17:00-18:30 | Yoga Pavillon Häver | 17.30-20:00 | Krafttraining 2. Kraftraum Häver | 17:00-18:15 | Yoga Fitness mit Faszientraining Pavillon Häver | 17:45-19:00 | Fatburner und BBP Pavillon Häver |
| 18:00-19:00 | Wirbelsäulengymnastik3 Turnhalle Häver | 18:30-19:30 | Krebsrehabilitation Pavillon Häver | 18:15-19:15 | Gymnastik Hausfrauen ab 50. Turnhalle Häver | 17:30-19:00 | Krafttraining 3 Kraftraum Häver | 19:00-20:00 | Zumba Fitness 2. Pavillon Häver |
| 18:00-19:30 | Sportabzeichen1 Mai bis Oktober Stadion In der Mark | 19:00-20:00 | Back to Sport Turnhalle Südlengern | 18:30-19:30 | Zaboo/Bokwa. Pavillon Häver | 18:30-19:30 | Step Aerobic Intervall Pavillon Häver | 20:00-21:30 | Poispielen für Erwachsene. Pavillon Häver |
| 18:00-19:00 | Drums Alive Pavillon Häver | 19:00-20:00 | Joyrobic und Bodyforming Turnhalle Häver | 19:30-20:30 | Qi Gong Pavillon Häver | 19:00-20:00 | Pilates 1 Turnhalle Häver | | |
| 19:00-20:00 | Aerobic Dance. Pavillon Häver | 19:00-20:00 | Power Gymnastik. Turnhalle Stift Quernheim | 19:30-20:45 | Fatburner und BBP Turnhalle Häver | 19:30-20:30 | BodyFit-Fitness mit Kleingeräte Pavillon Häver | | |
| 19:00-20:00 | Fitness und Gymnastik Turnhalle Häver | 19:30-21:00 | Orientalischer Tanz Pavillon Häver | 20:00-21:00 | Aqua Fitness 2 Kurhaus Bültermann | 20:00-22:00 | Gymnastik und Spiele Senioren Turnhalle Häver | | |
| 19.30-20:30 | Walking 1 bis 1.9 KurhausBültermann ab1.9 Stadion In der Mark | 20:30-21:15 | Aqua Fitness Kurhaus Bültermann | 20:00-21:00 | Fitness und Aerobic für Frauen Grundschule Kirchlengern | 20:00-22:00 | Herzsportgruppe Sporthalle Quernheim | | |
| 19:30-21:00 | Nordic Walking1. Parkplatz In der Mark | | | 20.30-21:30 | Step Aerobic. Pavillon Häver | | | | |
| 20:00-21:00 | Zumba Fitness1. Pavillon Häver ??? | | | | | | | | |
| 20:00-21:00 | Gymnastik für Frauen1 Turnhalle Grundschule Kirchlengern | | | | | | | | |
| 20.15-21.30 | Fatburner und BBP Turnhalle Häver | | | | | | | | |

Kurzfristige Änderung
vorbehalten stand 8/2020

Ballsportarten TVHäver

| | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag |
|--------------|--|--------------|-------------------------------------|--------------|--|--------------|---|--------------|---|
| 18:00- 20:00 | Badminton Erw. Turnhalle Grundschule Kirchlengern | | | 18:00- 22:00 | Badminton / Sommer Sporthalle Quernheim | 18:00- 20:00 | Fußballtennis Turnhalle Grundschule Kirchlengern | 19:00- 20:30 | Hobbyfußball Männer Turnhalle Häver |
| 20:00- 21:30 | Volleyball Männer Turnhalle Stift Quernheim | 20.30- 22:00 | Hobbyfußballer 2 Turnhalle Häver | 19:00- 22:00 | Badminton/Winter. Sporthalle Quernheim | 18:30- 20:00 | Volleyball Turnhalle Stift Quernheim | 20:00- 22:00 | Ballspiele Männer Turnhalle Grundschule Kirchlengern |
| 20.15- 22:00 | Volleyball /Beach. Sporthalle In der Mark | | | 19:00- 20:00 | Volleyball Turnhalle Stift Quernheim | | Kurzfristige Änderung vorbehalten stand 8/2020 | | |

Sportprogramm Kinder TVHäver

| | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag |
|-------------|---|-------------|---|--------------|--|-------------|--|-------------|---|
| 15:00-16:00 | Eltern-Kind-Turnen 3-6 Jahren Turnhalle Häver | 15:00-16:00 | Tanzmäuse Tanzen 3-5 Jahren Turnhalle Häver Bis 1.9.2020 | 15:30- 16:30 | Dance girls / boys Tanzen 8-10J. Pavillon Häver | | | 15:00-16:00 | Turnen 6-8 Jahren Turnhalle Häver |
| 16:00-17:00 | Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahren Turnhalle Häver | 15:00-16:00 | Nappydancer. Tanzen 15 -36 Monaten ab 1.9.20 Turnhalle Häver | 15:45-16:45 | Jungen /Mädchen Turnen 5-8 Jahren Turnhalle Häver | 16:00-17:00 | Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahren Turnhalle Stift Quernheim | 16:00-18:00 | Turnen+Ballspiele Mädchen ab 12J. Turnhalle Häver |
| 16:30-18:00 | Taekwondo. 6-15 Jahren Pavillon Häver | 15:45-16:45 | Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahren Turnhalle Südlengern | 16:00- 17:00 | Eltern-Kind Turnen 1-4 Jahren Turnhalle In der Mark | 17:00-18:00 | Kinderturnen 4-6 Jahren Turnhalle Stift Quernheim | | |
| 17:00-18:00 | Motopädie Turnhalle Häver | 16:00-17:00 | Dancekids /Mäuse Tanzen 5-7JahrenTurnhalle Häver | 16:00- 17:00 | Trampolin Fällt weiter aus | 17:00-18:30 | Rope Skipping/ Seilspringen Turnhalle Häver | | |
| | | 16:45-17:45 | Kinderturnen 4-6 Jahren Turnhalle Südlengern | 16:30- 17:30 | No Limits Tanzen 11-15J. Pavillon Häver | | | | |
| | | 17:00-19:00 | Turnen+Ballspiele Mädchen 9-11J. Turnhalle Häver | 17:15- 18:15 | Turnen Mädchen. 6-8 Jahren. Turnhalle Häver | | | | |
| | | 17:45-18:45 | Fußball ab 4 J. Turnhalle Südlengern | 17:30- 18:30 | Move Your Body. Tanzen ab 16J. Pavillon Häver | | | | |

Kurzfristige
Änderungen
vorbehalten stand
08/2020