

Angebote Hagener Sportverein für die Aktion „Sport im Park“ im Park des Anna-Stiftes (Gummiwiese) Martinistr. 17, 49170 Hagen a.T.W.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Leichtathletik mit Katharina Krumma	Seniorenport mit Martina Kulgemeyer	„Fit“ in den Morgen 50 + Regina Hestermeyer-Mazzega	„Walken“ mit und ohne Stöckern mit Regina Mazzega
Montag: 09.00 - 10.30 Uhr Kids im Alter von 6 + 7 Jahre 08.08. 15.08. 22.08.	Dienstag: 09.30 - 10.30 Uhr 24.05. 31.05. 07.06. 14.06. 21.06. 12.07. Ersatztermin 19.07.	Mittwoch: 09.00 - 10.00 Uhr Gymnastik 10.00 - 10.30 Uhr Entspannung 15.06. 22.06. 29.06. 06.07. 13.07. 20.07. 27.07. 03.08. 10.08. 24.08. Ersatztermin 31.08.	Donnerstag: 09.00 - 10.30 Uhr 09.06. 16.06. 23.06. 30.06. 07.07. 14.07. 21.07. 28.07. Ersatztermin 04.08. Vorherige Anmeldung erwünscht: 0171 -794 90 70
„Body -Intervall Training“ mit Marlene Scherz	Kindertanzen mit Vanessa Keller	Leichtathletik mit Katharina Krumma	„Cross-Training mit Nicole Hehemann
Montag: 19.00 - 20.00 Uhr 11.07. 18.07. 25.07. 01.08. 08.08. 15.08. Ersatztermin 22.08.	Dienstag: 15.00 - 16.00 Uhr Kids im Alter 3 - 5 Jahre 16.00 - 17.00 Uhr Kids im Alter 6 - 8 Jahre 07.06. 14.06. 21.06. 28.06. 05.07. 12.07. Ersatztermin 19.07.	Mittwoch: 10.30 -12.00 Uhr Kids im Alter ab 8 Jahre 10.08. 17.08. 24.08.	Donnerstag: 18.30 - 20.00 Uhr 09.06. 16.06. 23.06. 30.06. 07.07. 14.07. 21.07. 28.07. 04.08. 11.08. Ersatztermin 18.08.
	Spiel & Spaß mit Klaas Middelberg		„Walking“ mit und ohne Stöckern mit Sandra Middelberg
	Dienstag: 18.15 - 19.15 Uhr 31.05. 14.06. 21.06. 28.06. 05.07. 12.07. Ersatztermin 19.07.		Donnerstag: 19.00 - 20.30 Uhr 23.06. 30.06. 07.07. 14.07. 25.08. 08.09. Ersatztermin 15.09. Vorherige Anmeldung erwünscht: 0177-59 262 30
	„Body-Fit“ mit Mirka Gausmann		
	Dienstag: 19.15 - 20.15 Uhr 07.06. 14.06. 21.06. 28.06.. 05.07. 12.07. Ersatztermin 30.08.		

Alle Angebote finden im „Park des Anna Stifts“ (Gummiwiese) Martinistr. 17, 49170 Hagen am Teutoburger Wald statt.

Sonntag, den 03. Juli: Aktion „Sport im Park“ findet die **Abnahme des Minisportabzeichens** um 15.00-18.00 Uhr für Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren statt.

Die Kids absolvieren mit „Hoppel“ dem Hasen und „Bürste“ dem Igel, 6 Stationen aus den Bereichen:

1. Krabbeln, Kriechen 2) Werfen 3) Hüpfen 4) Balancieren 5) Hangeln, Schwingen, Ziehen 6) Rollen

Zum Abschluss erhalten die Mädchen und Jungen eine Urkunde und eine kleine Überraschung.

Samstag, den 07. August: Aktion „Sport im Park“ findet das „ParkSportAbzeichen“ um 15.00-18.00 Uhr für das Alter 6 - 99 Jahre statt.

Dieses ist ein kleiner Fitness-Test aus den Bereichen:

1) Ausdauer- Walken 2) Schnelligkeit-Stepping 3) Kraft- Liegestütz oder Standweitsprung 4) Koordination – Balancieren oder Seil

springen. Zur Erlangung des ParkSportAbzeichens muss aus den vier Bereichen jeweils eine Disziplin erfolgreich absolviert werden.

Alle Mitmachaktionen können ohne vorheriger Anmeldung besucht werden, dazu braucht man weder Sportkenntnisse noch Sportsachen, sondern einfach nur Lust und Laune . Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie.