

Angebote Hagener Sportverein für die Aktion „Sport im Park“ im Park des Anna-Stifes (Gummiwiese)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Senioren sport mit Martina Kulgemeyer	„Body-Fit“ mit Sandra Wrosok	„Aktiv & Fit“ 50 - Plus mit Regina Hestermeyer-Mazzega	„Yoga“ mit Thomas Feldmann	Senioren sport mit Martina Kulgemeyer
09.30 - 10.30 Uhr 26.07.	19.15 - 20.00 Uhr 20.07./ 27.07./ 03.08. 10.08./ 17.08./24.08.	09.00 - 10.00 Uhr 10.00 - 10.30 Uhr Entspannung 21.07./ Flexistab / 28.07. Hanteln	15.00 – 16.30 Uhr 22.07. / 29.07.	09.30 - 10.30 Uhr 23.07./ 30.07.
„Body -Intervall Training“ mit Marlene Scherz		„Yoga“ mit Thomas Feldmann	„Cross-Training mit Nicole Hehemann	Stationstraining mit Simone Dransmann/ Marlene Scherz
19.00 - 20.00 Uhr 19.07./ 26.07./ 02.08.		17.30 - 19.00 Uhr 21.07./ 28.07./ 04.08./ 11.08.	18.00 - 19.00 Uhr 22.07./ 29.07. / 05.08.	17.00 - 18.00 Uhr 13.08.
		„Walken“ mit- und ohne Stöcker mit Susanne Ritschel	19.00 - 20.00 Uhr 22.07./ 29.07. / 05.08.	
		17.00-18.00 Uhr/an d. Holzbrücke 04.08./ 18.08./ 01.09.		
		„Aktiv & Fit“ 65 - Plus mit Martina Kulgemeyer		
		18.00- 19.00 Uhr 28.07.		
		„Body-Forming“ mit Katharina Krumma		
		19.00 - 20.00 Uhr 14.07.		

Die folgenden Angebote finden alle im Park des Anna Stifes (Gummiwiese) statt.

Samstag, den 17.Juli: Tag der Bewegung: 10.30 - 11.30 Uhr **Fitness-Gymnastik am Morgen** (bitte Gymnastikmatte, mitbringen)

11.30 - 12.30 Uhr **Kids in Bewegung** (kleine Spiele und Tänze)

Sonntag, den 25. 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:

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

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

Samstag, den 14. 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:

- . 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.