



WIR IN BEWEGUNG!



Jetzt Mitglied werden!

*Gesundheit
und Lebensfreude
für die ganze Familie
durch Spiel und Sport
im Verein!*

Anmeldeformulare finden Sie auf unseren Internetseiten oder direkt bei Ihrem Übungsleiter.

UNSERE SPORTSTÄTTEN

Sporthalle Grundschule St. Martin
Schulstraße 8

Sporthalle am Schulzentrum
Im Sportzentrum 3

Jägerbergschule
Zum Jägerberg 17

Sportplatz am Schulzentrum
Im Sportzentrum

Große Halle Niedermark
Görsmannstraße 14

Kleine Halle Niedermark
Görsmannstraße 14

Sportplatz „Im Stern“
Natruper Straße 55a



HAGENER SPORTVEREIN 1920 E.V.

Schopmeyerstraße 20 · 49170 Hagen a.T.W.
Telefon 0 54 01/996 26 · E-Mail: info@hagener-sv.de
www.hagener-sv.de

Kindertanzen und -turnen · Fitness und Gymnastik
Regina Hestermeyer-Mazzega · Telefon 0 54 01/89 71 17

Gesundheitssport
Susanne Ritschel · Telefon 0 54 01/996 45

SPIELVEREINIGUNG NIEDERMARK 1930 E.V.

Natruper Straße 55a · 49170 Hagen a.T.W.
Telefon 0 54 05/72 72 · E-Mail: info@spvg-niedermark.de
www.spvg-niedermark.de

Turnen und Fitness
Marion Gausmann · Telefon 0 54 05/71 02

HAGENER SPORTVEREIN 1920 E.V.

HAGENER SPORTVEREIN 1920 E.V.

SPVG. NIEDERMARK 1930 E.V.

SPVG. NIEDERMARK 1930 E.V.

KOOPERATIONSANGEBOTE
AUSGABE 2017

FITNESS UND GYMNASTIK
GESUNDHEITSSPORT
KINDERTANZEN UND -TURNEN
SENIORENSPORT
SPORTABZEICHEN



FITNESS UND GYMNASTIK

Montag

Sporthalle Grundschule St. Martin

- 18.30–19.30 Uhr Multi-Workout
- 19.30–20.30 Uhr Sommer- bzw. Skigymnastik
- 20.00–21.30 Uhr Crosstraining

Kleine Halle Niedermark

- 17.30–19.00 Uhr Orientalischer Tanz
- 19.15–20.15 Uhr Latin-Dance-Aerobic
- 20.15–22.00 Uhr Volleyball

Dienstag

Sporthalle Grundschule St. Martin

- 19.15–20.00 Uhr Multi-Workout

Sporthalle am Schulzentrum

- 20.00–21.00 Uhr Gymnastik

Große Halle Niedermark

- 19.00–20.00 Uhr Fitness-/Skigymnastik

Mittwoch

Große Halle Niedermark

- 8.45–10.20 Uhr Aktiv & Fit 50+

Sporthalle Grundschule St. Martin

- 18.30–19.15 Uhr Step-Aerobic, Fortgeschrittene
- 19.15–20.00 Uhr Step-Aerobic, Anfänger

Kleine Halle Niedermark

- 19.00–20.00 Uhr Gymnastik (Frauen)
- 20.00–21.00 Uhr Power-Gymnastik (HIIT)

Donnerstag

Jägerbergschule

- 9.30–11.30 Uhr Orientalischer Tanz

Sporthalle Grundschule St. Martin

- 18.45–20.00 Uhr Crosstraining

Freitag

Kleine Halle Niedermark

- 9.00–10.30 Uhr Sport am Freitagmorgen (Männer)



GESUNDHEITSSPORT

Montag

Jägerbergschule

- 17.30–18.30 Uhr Pilates
- 18.30–19.30 Uhr Rheuma & Co. (mit Verordnung)
- 19.30–20.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule
- 20.30–21.30 Uhr Pilates

Dienstag

Jägerbergschule

- 9.30–11.00 Uhr Yoga

Mittwoch

Jägerbergschule (Winter)

Parkplatz Kollage (Sommer)

- 17.00–18.00 Uhr Walken

Jägerbergschule

- 17.30–19.00 Uhr Yoga

Donnerstag

Jägerbergschule

- 15.30–16.30 Uhr Sport bei Morbus Parkinson (mit Verordnung)
- 16.30–17.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule
- 17.30–18.30 Uhr Mollig & Mobil (Frauen)

Große Halle Niedermark

- 18.30–20.30 Uhr Koronarsport, niedrige Belastung (mit Verordnung)
- 20.30–22.30 Uhr Koronarsport, hohe Belastung (mit Verordnung)

Samstag

Jägerbergschule

- 9.00–10.00 Uhr Pilates



SENIORENSPORT

Montag

Jägerbergschule

- 9.30–10.30 Uhr Seniorensport

Dienstag

Kleine Halle Niedermark

- 9.00–10.30 Uhr Seniorensport (Männer)

Mittwoch

Sporthalle Grundschule St. Martin

- 14.30–15.30 Uhr Gymnastik
- 15.30–16.00 Uhr Volleyball
- 18.30–20.00 Uhr Aktiv & Fit 65+



KINDERTURNEN

Montag

Sporthalle Grundschule St. Martin

- 15.00–15.45 Uhr Ballschule
- 15.00–16.00 Uhr Kinderturnen, 4–6 Jahre

Kleine Halle Niedermark

- 15.30–16.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen
- 16.15–17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen
- 17.00–18.00 Uhr Fördersport

Dienstag

Sporthalle Grundschule St. Martin

- 14.30–15.15 Uhr Kinderturnen, 4–6 Jahre
- 15.15–16.00 Uhr Kinderturnen, 4–6 Jahre
- 16.00–17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen, ab 2 Jahre
- 17.00–18.00 Uhr Kinderturnen, 6–8 Jahre
- 18.00–19.15 Uhr Jugendturnen, 9–13 Jahre

Kleine Halle Niedermark

- 15.00–16.00 Uhr Kinderturnen, 4–7 Jahre

Mittwoch

Sporthalle Grundschule St. Martin

- 16.30–17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen, ab 1 Jahr

Kleine Halle Niedermark

- 17.45–19.00 Uhr Trampolin, ab 11 Jahre

Donnerstag

Kleine Halle Niedermark

- 15.00–16.00 Uhr Leichtathletik, 8–12 Jahre
- 16.00–17.00 Uhr Kinderturnen, 8–12 Jahre
- 17.00–18.30 Uhr Trampolin, ab 7 Jahre

Freitag

Kleine Halle Niedermark

- 15.00–15.45 Uhr Ballschule, 3–4 Jahre



SPORTABZEICHEN

Freitag

- 17.30–19.00 Uhr **Sportplatz am Schulzentrum**
(Von Anfang Juni bis Ende September)

KINDERTANZEN

Montag

Jägerbergschule

- 15.00–15.45 Uhr Kindertanzen, 3–5 Jahre
- 15.45–16.30 Uhr Kindertanzen, 5–7 Jahre
- 16.30–17.30 Uhr Kindertanzen, 8–10 Jahre

Mittwoch

Kleine Halle Niedermark

- 16.00–16.45 Uhr Kindertanzen, ab 5 Jahre
- 16.45–17.30 Uhr Hip-Hop-Kids, ab 9 Jahre
- 17.30–18.30 Uhr Hip-Hop, ab 13 Jahre

