

Informationen zu den
Programmpunkten

Pilates

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Progressive Muskelentspannung

Abwechselnde An- und Entspannung einzelner Muskelpartien helfen, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen.

Meditativer Tanz

Beim meditativen Tanz kommt der Körper in Bewegung, der Geist jedoch zur Ruhe.

Tai Chi

"Mit Tai Chi geschmeidig wie ein Kind,
gesund wie ein Holzfäller,
gelassen wie ein Weiser."

Die Anmeldung bitte bis zum 10.11.2021
zurück an

Stadtsportbund Hagen e. V.
Freiheitstraße 3
58119 Hagen

per Post / Fax / E-Mail
Fax: 02334 - 4 45 21 95
Mail: renete.hain@ssb-hagen.de

Telefon: 02331 - 2075107

Bürozeiten:
Montag bis Donnerstag von 9 Uhr bis 15 Uhr



Aktionstag

*entspannt und bewegt in den
Advent*

20.11.2021

von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Evangelische Familienbildung Hagen
Eppenhauser Straße 152 58093 Hagen

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



in Kooperation mit



Programmablauf

10:45 Uhr Einlass
Kontrolle der 3-G-Nachweise
Eintragen in die TN-Liste

11:15 Uhr Begrüßung und Vorstellung
Programms und der ÜL

11:30 Uhr **Pilates mit Jutta**

12:15 Uhr kleine Auszeit mit Regine
eventuell draußen

12:30 Uhr Pause mit Tee/Kaffee/Wasser
Keksen/Obst/eigenen Snacks

13:00 Uhr kleine Auszeit mit Regine

13:15 Uhr **Muskelentspannung mit Julia**

14:00 Uhr kleine Auszeit mit Regine

14:15 Uhr **Meditativer Tanz mit Angelika**

15:00 Uhr kleine Auszeit mit Regine

15:15 Uhr **Tai Chi mit Ivonne**

16:00 Uhr Verabschiedung

Bitte Sportkleidung und Hallenschuhe
oder Stoppersocken mitbringen, ein
kleines Kissen und eine Decke sind
auch nicht verkehrt.

Für die Mittagspause können Sie sich
einen kleinen Snack mitbringen.
Getränke halten wir für Sie bereit.

Bitte beachten Sie, dass nur geimpfte,
genesene oder getestete Personen
teilnehmen können.

Der negative Testnachweis darf höchstens
48 Stunden alt sein.

Wegen einer begrenzten Teilnehmerzahl
benötigen wir eine schriftliche Anmeldung
bis zum 10.11.2021

Änderungen im Zeitplan oder bei den
Programmpunkten bleiben vorbehalten.

Anmeldung zum Aktionstag
am 20. November 2021

*entspannt und bewegt
in den Advent*

Name, Vorname *

Straße *

PLZ Ort *

Geb. Datum

Telefon

E-Mail

Die mit * gekennzeichneten Felder sind
Pflichtfelder.

