

Unsere Frühjahrsangebote



Lauftreff Fichte Hagen



Der Lauftreff in Eilpe sucht noch Gleichgesinnte

Donnerstag, 18.00 Uhr
Struckenberg, Dünne Eichen

Wir bieten:

- Laufen in der Gruppe
- moderate Steigerung der Laufleistung
- qualifizierte Betreuung

Sportliche Leitung: Dirk Kantak
Mobil: 0175/4442098

Infos: Leichtathletikabteilung
TSV Fichte Hagen
b.lohre@fichte-hagen.de



Selbstverteidigung für Frauen und junge Mädchen ab 16 Jahre

Selbstsicherheit und
Selbstbewusstsein
finden und stärken

Der neue Kurs beginnt am
Mittwoch, 8. Mai 2019, 19.30 Uhr
Turnhalle Selbecker Straße 55

**Sportliche Leitung: Giuseppe
Aguglia**



**Der nächste Kurs „Move your
Body“-Power-Fitness-Mix für
Frauen mit Anja Otterbein
beginnt am Mittwoch, 09.
Oktober 2019, 19.30 Uhr**

„Gesund mit Schwung“ Ein Programm 60plus

Dienstag, 9.15 Uhr/10.30 Uhr
im Gemeindesaal der
Herz-Jesu-Gemeinde,
Eilper Str. 14, 58091 Hagen



Sportliche Leitung: Anke Tauer
Es sind nur noch wenige Plätze
frei

Tanzen in der Gruppe

Für Senioren
Dienstag, ev. Gemeindehaus
In der Welle

**Sportliche Leitung: Heide
Zyche**



Zumba für Einsteiger und Fortgeschrittene

Tob' dich aus.
Fühl Dich großartig.
Befreie Deinen Körper mit Musik!

Jeden Samstag, 11.00 Uhr
Turnhalle der Grundschule
Selbecker Straße 55

**Sportliche Leitung:
Bianca Berwig**

Infos und Anmeldung:
Regina Gutschank
r.gutschank@fichte-hagen.de
Tel.: 02331/301501