

## Sportangebot der Abteilung Gesundheits- und Rehabilitationssport im Hastener Turnverein 1871 e.V.

<u>Kurs</u>	<u>Kursleitung</u>	<u>Ihr Kontakt</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Trainingsort</u>
Schwimmen-Ausdauertraining für Erwachsene	Benedikt Margenberg	Tel. 80682	Mo. 15.00 h 15.45 h	Sportbad am Stadtpark, Sportbecken
Schwimmen-Ausdauertraining für Erwachsene	Tobias Margenberg	Tel. 80682	Die. 17.15 h 18.00 h	Sportbad am Stadtpark, Sportbecken
Schwimmen-Ausdauertraining für Kinder	Regina Margenberg	Tel. 80682	Fr. 18.00 h 18.45 h	Sportbad am Stadtpark, Sportbecken
Schwimmen-Ausdauertraining für Kinder	Sascha Popko	Tel. 80682	Mi. 17.15 h 18.00 h	Sportbad am Stadtpark, Sportbecken
Schwimmen - Aqua-Jogging I	Katrin Czerwonka	Tel. 34 95 01	Mi. 17.15 h 18.00 h	H2O, RS-Lennep, Hackenberger Str. 109
Schwimmen - Aqua-Jogging II	Katrin Czerwonka	Tel. 34 95 01	Mi. 18.00 h 18.45 h	H2O, RS-Lennep, Hackenberger Str. 109
Schwimmen - Aqua-Jogging III	Katrin Czerwonka	Tel. 34 95 01	Mi. 18.45 h 19.30 h	H2O, RS-Lennep, Hackenberger Str. 109
Aquafit bei Adipositas	Ulla Czerwonka	Tel. 34 95 01	Mo. 21.00 h 21.45 h	Sportbad am Stadtpark, Lehrschwimmbecken
Wassergymnastik ***	Benedikt Margenberg	Tel. 80682	Mo. 15.45 h 16.30 h	Sportbad am Stadtpark, Lehrschwimmbecken
Wassergymnastik ***	Elke Götz	Tel. 80682	Die. 17.15 h 18.00 h	Sportbad am Stadtpark, Lehrschwimmbecken
Wassergymnastik ***	Elke Götz	Tel. 80682	Fr. 15.00 h 15.45 h	Sportbad am Stadtpark, Lehrschwimmbecken
Wassergymnastik ***	Regina Margenberg	Tel. 80682	Fr. 16.30 h 17.15 h	Sportbad am Stadtpark, Lehrschwimmbecken
Wassergewöhnung/Schwimmenlernen für Kinder+Jugendliche ***	Cornelia Streppel	Tel. 80682	Die. 18.00 h 18.45 h	Sportbad am Stadtpark, Lehrschwimmbecken
Wassergewöhnung/Schwimmenlernen für Kinder+Jugendliche ***	Regina Margenberg	Tel. 80682	Fr. 17.15 h 18.00 h	Sportbad am Stadtpark, Lehrschwimmbecken



\*\*\* Bei den Gruppen Wassergymnastik und Wassergewöhnung gibt es eine Warteliste - Bitte sprechen Sie das HTV Büro-Team unter Tel. 80682 an.

Hinweis zu allen hier angeführten Stunden: Zum Umkleiden und Duschen bitte 15 Minuten vor Beginn der Übungsstunde eintreffen.

<u>Kurs</u>	<u>Kursleitung</u>	<u>Ihr Kontakt</u>	<u>Trainingszeit</u>	<u>Trainingsort</u>
Gymnastik für Damen (ab 60 Jahren)	Kirsten Hein	Tel. 83745	Mo. 09.30 h 11.00 h	Turnhalle Goldenberg, Remscheider Str. 241
Sport für Menschen mit neurologischen Störungen oder Bewegungsbeeinträchtigungen	Regina Margenberg	Tel. 02196-884648	Do. 16.00 h 17.00 h	Sporthalle am Stadtpark, Hindenburgstr. 94, Eingang über Carl-Grüber-Weg
Lungensport I: Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD)	Regina Margenberg	Tel. 02196-884648	Do. 17.30 h 18.30 h	Sporthalle am Stadtpark, Hindenburgstr. 94, Eingang über Carl-Grüber-Weg
Lungensport II: Atemwegserkrankungen (Asthma, COPD)	Regina Margenberg	Tel. 02196-884648	Do. 18.30 h 19.30 h	Sporthalle am Stadtpark, Hindenburgstr. 94, Eingang über Carl-Grüber-Weg
Skoliose/Osteoporose/Wirbelsäulen-Erkrankungen	Cornelia Streppel	Tel. 56 56 440	Mi. 17.30 h 18.30 h	Turnhalle GGS-Hasten, Scharnhorstr. 9
Skoliose/Osteoporose/Wirbelsäulen-Erkrankungen	Cornelia Streppel	Tel. 56 56 440	Do. 18.00 h 19.00 h	Sporthalle Schulzentrum Klausen, Dachsweg
Wirbelsäulengymnastik "Rückenfit im Südbezirk"	Cornelia Streppel	Tel. 56 56 440	Do. 15.30 h 16.30 h	Sporthalle GGS-Dörpfeld, Oststr. 6
Orthopädie	Cornelia Streppel	Tel. 56 56 440	Fr. 16.00h 17.00 h	Friesenhalle, Jan-Wellem-Str. 29
Wirbelsäulengymnastik	Barbara Kempf	Tel. 80682	Mo. 19.00 h 20.00 h	Sporthalle GHS-Bökerhöhe, Gust.-Michel-Weg 18
Wirbelsäulengymnastik	Barbara Kempf	Tel. 80682	Die. 18.30 h 19.30 h	Sporthalle am Stadtpark, Hindenburgstr. 94, Eingang über Carl-Grüber-Weg
Mobil mit Rolli	Markus Kanter	Tel. 80682	Mi. 18.00 h 19:30 h	Turnhalle Röntgengymnasium, RS-Lennep, Röntgenstr. 12

### **Bewegungsförderung für Kinder/Jugendliche**

Psychomotorik Kurs für Kinder (4-7 Jahre)	Barbara Kempf	Tel. 80682	Mo. 16:15 h 17:00 h	Sporthalle am Stadtpark, Hindenburgstr. 94, Eingang über Carl-Grüber-Weg
Psychomotorik Kurs für Jugendliche (8-11 Jahre)	Barbara Kempf	Tel. 80682	Mo. 17:15 h 18:00 h	Sporthalle am Stadtpark, Hindenburgstr. 94, Eingang über Carl-Grüber-Weg
Gehen u. Laufen für Kinder/Jugendliche (10-14 Jahre)	Barbara Kempf	Tel. 80682	Die. 17:15 h 18:15 h	Sporthalle am Stadtpark, Hindenburgstr. 94, Eingang über Carl-Grüber-Weg

Alle angebotenen Übungsstunden werden von dafür speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern geleitet.

Die Teilnahme an diesem Angebot kann über die Vereinsmitgliedschaft oder über ärztliche Verordnungen geschehen.

Bei Fragen ist das HTV Büro-Team unter Tel. 80682, montags bis freitags von 10:00 bis 15:00 Uhr, für Sie da.