

## Ski- und Funktions- Gymnastik



Mit uns bereiten Sie sich durch Ski-Gymnastik auf Ihren Winterurlaub vor. Im Sommer helfen wir Ihnen mit Funktions-Gymnastik Ihre Muskulatur, vor allem im Rückenbereich, zu stärken.

Wir treffen uns donnerstags um 20:00 Uhr für 1,5 Std. in der Turnhalle der Kampfbahn Boelerheide, Kapellenstraße.

Bitte beachten Sie auch unser Freizeitprogramm mit Grillen, Radfahren, Wandern und Kegeln.

**Leitung:** Gabriele Vogel-Mennes  
Tel. 02331 5 07 67

### Ein Angebot der SGV-Hagen Skigilde

Telefonische Auskunft erteilen:

Otto Ahr            Tel. 02331 46 30 21

Lothar Neuhaus    Tel. 02331 6 81 04

## Nordic Walking



Unter fachkundiger Leitung und in der Gruppe macht das schnelle Gehen mit den Stöcken viel Spaß.

Es stärkt auch Muskeln, die wir vielleicht bisher noch nicht kannten. Bei richtigem Stockeinsatz wird bis zu 70% der Körpermuskulatur angesprochen.

Wir treffen uns im Sommer montags um 18:00 Uhr an der SGV- Wandertafel Parkplatz Stadtgarten/Kaisergarten und im Winter zur selben Zeit am Hameckepark. Wir gehen jeweils 1 ½ Stunden.

**Leitung:** Rüdiger Schneider  
Tel. 0162 4 09 83 21

### Ein Angebot der SGV-Hagen Skigilde

Telefonische Auskunft erteilen:

Otto Ahr            Tel. 02331 46 30 21

Lothar Neuhaus    Tel. 02331 6 81 04

## Wandern



Als Wanderverein sind wir Spezialisten für geführte Wanderungen auf den von uns gekennzeichneten Wegen im heimischen Raum.

Wir bieten eine Fülle von Wanderungen verschiedener Länge und Schwierigkeit. Alle Wanderungen finden in unserer schönen Umgebung statt und werden nach Wetterlage ganzjährig durchgeführt.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Wanderplan, unserer Internetseite oder der Tagespresse.

**Leitung:** Adele Wever  
Tel. 02331 7 33 07

### Ein Angebot der SGV-Hagen Skigilde

Telefonische Auskunft erteilen:

Otto Ahr            Tel. 02331 46 30 21

Lothar Neuhaus    Tel. 02331 6 81 04