



**Das BiB-Center, Vollbrinkstr. 3, 58135 Hagen, ist jeweils ab 15 Minuten vor den angegebenen Zeiten geöffnet**

1)	<b>Männerfit</b>	montags	18:30 – 19:30 Uhr
2)	<b>Bauch – Oberschenkel – Po (B-O-P) Power</b> <b>Bauch – Oberschenkel – Po (B-O-P)</b>	montags montags	18:30 – 19:30 Uhr 19:30 – 20:30 Uhr
3)	<b>Tai Chi</b> (bis auf weiteres in der alten Turnhalle Kirmesplatz)	dienstags	18:00 – 19:15 Uhr
4)	<b>Fit und Flott (bisher ATP)</b>	mittwochs	15:15 – 16:15 Uhr
5)	<b>Frühspor</b>	donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr
6)	<b>Rückenfit</b>	donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr
7)	<b>Mix it</b>	donnerstags	20:00 – 21:00 Uhr

*Die Teilnahme an diesen Angeboten basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge-Westerbauer von z.Zt. € 72,00 pro Jahr und einem Zusatzbeitrag von € 8,00 pro Monat bei Angebot 1)  
€ 12,00 € pro Jahr bei den Angeboten 2) bis 7)*

<b>Zumba</b>	dienstags	18:30 – 19:30 Uhr
--------------	-----------	-------------------

Die Teilnahme an diesem Angebot basiert auf einer Mitgliedschaft im TSV Berge-Westerbauer zuzüglich einer 10er-Karte für € 40,00.  
Die 10er-Karte für Nichtmitglieder kostet 80,00 €.

Stand: 26. November 2018

**Weitere Angebote in Kursform  
und REHA-Sport-Angebote**

siehe Rückseite > > > > > > > > > >

**Ansprechpartnerin außerhalb der Öffnungszeiten:  
Abteilungsleiterin für BiB: Eveline Lausch, Tel. 02331 / 48 49 721;  
e-lausch@t-online.de**



**Für jeden Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich!**

<b>Kindertanzen 5 – 8 Jahre</b> <i>Laufzeit: 12 Einheiten in der Zeit vom 07.01. bis 01.04.2019.</i>	montags	15:00 – 16:00 Uhr
<b>Pilates</b> <i>Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 21.01. bis 25.03.2019.</i>	montags	16:15 – 17:15 Uhr
<b>Qigong</b> <i>Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 07.01. bis 11.03.2019.</i>	montags	16:30. – 17:45 Uhr
<b>Selbstverteidigung für Frauen</b> <i>Laufzeit: 8 Einheiten in der Zeit vom 08.01. bis 26.02.2019.</i>	dienstags	19:45 – 20:45 Uhr
<b>Yoga-Fitness</b> <i>Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 10.01. bis 21.03.2019.</i>	donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr
<b>Morning-Yoga</b> <i>Laufzeit: 10 Einheiten in der Zeit vom 11.01. bis 22.03.2019.</i>	freitags	08:45 – 09:45 Uhr
<i>Kursgebühr für die vorstehenden Kurse je Einheit</i>		<i>5,00 € für Mitglieder / 10,00 € für Nichtmitglieder</i>

<b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Kursgebühr 48,00 € für Mitglieder / 96,00 € für Nichtmitglieder</i> <i>Laufzeit: 12 Einheiten in der Zeit vom 10.01. bis 28.03.2019.</i>	donnerstags	16:15 – 17:15 Uhr
--	-------------	-------------------

Für die **REHA-Sport-Angebote** ist eine ärztliche Verordnung (i.d.R. für 50/120 Teilnahmen) erforderlich, die von der zuständigen Krankenkasse genehmigt sein muss.!

**REHA-Sport Wirbelsäulenerkrankung / Osteoporose / Orthopädie / Lungenerkrankungen / Diabetes / Krebsnachsorge / PAVK (Schaufensterkrankheit)**

Wirbelsäule / Osteoporose	montags	09:00 – 09:45 Uhr	
Wirbelsäule / Osteoporose	montags	10:00 – 10:45 Uhr	*)
Orthopädie	montags	17.30 – 18.15 Uhr	**)
Lungenerkrankungen	dienstags	09:00 – 09:45 Uhr	
Lungenerkrankungen	dienstags	10:00 – 10:45 Uhr	
Lungenerkrankungen	dienstags	16:30 – 17:15 Uhr	
Lungenerkrankungen	dienstags	17:30 – 18:15 Uhr	
Orthopädie	mittwochs	09:00 – 09:45 Uhr	***)
Orthopädie	mittwochs	10:00 – 10:45 Uhr	***)
Wirbelsäule / Osteoporose	mittwochs	09:00 – 09:45 Uhr	
Wirbelsäule / Osteoporose	mittwochs	10:00 – 10:45 Uhr	
Wirbelsäule / Osteoporose	mittwochs	11:00 – 11:45 Uhr	
Wirbelsäule / Osteoporose	mittwochs	17:30 – 18:15 Uhr	**)
Lungenerkrankungen	donnerstags	10:30 – 11:15 Uhr	
Lungenerkrankungen	donnerstags	11:30 – 12:15 Uhr	
Diabetes	donnerstags	15:00 – 16:00 Uhr	
Krebsnachsorge	donnerstags	19:00 – 19:45 Uhr	
Wirbelsäule / Osteoporose	freitags	10:00 – 10:45 Uhr	*)
Wirbelsäule / Osteoporose	freitags	11:00 – 11:45 Uhr	
*) für Senioren **) für Berufstätige ***) im Pflegewohnstift Harkorten			

**Ansprechpartnerin:**

**siehe Vorderseite**