

## Angebote für den Nachwuchs

### Ball- und Lauftraining/ Mädchenfußball

Andrea Brinkmann  
Sportplatz Bausenhagen  
Mo: 17.00 - 18.00 Uhr  
Vereinsmitgliedschaft erforderlich

### Nichtschwimmerkurs ab 5 Jahren

Kerstin Kopka  
Lehrschwimmbaden der Overbergschule  
1. Mi: 14.30 - 15:15 Uhr  
2. Mi: 15:15 - 16:00 Uhr

### Wasserabenteuer ab 7 Jahren

(Schwimmkenntnisse vorausgesetzt)  
Kerstin Kopka  
Lehrschwimmbaden der Overbergschule  
Mi: 16.00 - 16.45 Uhr

### Eltern-Kind Turnen

Iris Severin  
Gesamtschule Fröndenberg,  
- „Turnmäuse“ ab 2 Jahren  
Mi: 16.05 - 17.05 Uhr Halle 1  
- Kinderturnen ab 4 Jahren  
Mi: 17.05 - 18.05 Uhr Halle 1

## Übungsleiter / Übungsleiterinnen Ansprechpartner für unsere Kurse

Arnold	Gabriele	02303/49689
Bremkes	Gerda	02303/230104
Brinkmann	Andrea	02373/6888614
Diete	Dennis	0173 / 24 54 254
Dieckmann	Kurt	02308/2159
Disic	Barbara	02373/77879
Röttger	Verena	02377/5499977
Mischkowski	Heinz	02377/2250
Pawlowski	Hannelore	02373/2990
Kopka	Kerstin	02377/787583
Krause	Maren	02373/919869
Scholz	Birgit	02373/70321
Severin	Iris	02377/7353

### Freizeit- und Breitensport:

Kurt Dieckmann, 02308/2159  
kurtdieckmann@gmx.de  
Ingrid Röttger, 02377/1797  
ingridroettger@web.de

### SVB Hauptverein:

Christopher Meisel, 02377/786459  
chr.meisel@web.de

**Kurzfristige Programmänderungen werden in der  
Presse und auf der Homepage bekannt gegeben.**

**[www.sv-bausenhagen.de](http://www.sv-bausenhagen.de)**

Die Kursteilnehmer sind Kurzzeitmitglieder des  
SV Bausenhagen. Nichtmitglieder, die an Treffs  
teilnehmen, sind **nicht** durch den Verein versichert!

Der Verein für die ganze Familie



**Aqua Vital**

*Jahresprogramm*

**2018**



**Sparkasse  
UnnaKamen**

# Freizeit- und Breitensport

## Jahresprogramm 2018

### Günstige Kursangebote

#### Die Gebühren und den Beginn der Kurse

erfahren Sie bei den Übungsleitern.

Sonderpreise für Kinder und Jugendliche

### Gesundheitssport und Sport für Junggebliebene

#### Wirbelsäulengymnastik und mehr

#### - Zeit für mich und Gutes für meinen Körper -

Gabi Arnold  
Gesamtschule Fröndenberg, Halle 5  
Do: 18.30 - 19.30 Uhr  
Do: 19.30 - 20.30 Uhr

#### Fit & mobil bis ins hohe Alter Bewegung, Spiel und Spaß

+

#### Sport & Vital 60 plus Aktiv und beweglich in den Ruhestand

Birgit Scholz  
Turnhalle und Aula der Gemeinschaftsgrundschule  
Do: 16.00 - 17.00 Uhr und 17.00 - 18.00 Uhr

#### Aqua Vital

Hannelore Pawlowski  
Lehrschwimmbecken Sonnenbergschule  
Mo: 14.00 - 15.00

#### Aqua-Fitness

Gabi Arnold  
Lehrschwimmbecken Overbergschule  
Di: 19.00 - 20.00 Uhr

#### Aqua Vital

Birgit Scholz  
Lehrschwimmbecken Overbergschule  
Di: 16.45 - 17.45 Uhr  
Di: 17.45 - 18.45 Uhr

#### Power Fitness für Männer +-50

Kurt Dieckmann  
Gesamtschule Fröndenberg Halle 1  
Di: 20.30 - 21.30 Uhr  
Herbst bis Frühjahr  
Vereinsmitgliedschaft erforderlich

#### Radwandertreff für Ältere

Heinz Mischkowski  
Treffpunkt: Warmener Kirche  
Di: 10.00 Uhr  
Frühjahr bis Herbst

#### Rennradtreff

Start bei Ali Röttger  
Bausenhagen, Birkei 2  
Mi: 17.30 Uhr  
Frühjahr bis Herbst  
Vereinsmitgliedschaft erforderlich

#### Walking/Nordic Walking Treff

Info bei Kerstin Kopka  
Vereinsmitgliedschaft erforderlich

#### Wohlfühlgymnastik für Männer und Frauen

Birgit Scholz  
Gesamtschule Fröndenberg, Halle 1  
Mo: 20.30 - 21.30 Uhr

### Aerobic - Fitness –Trendsport

#### Zumba Step ®

Maren Krause  
Gesamtschule Fröndenberg, Halle 1  
Mi: 20.00 Uhr - 21.00 Uhr

#### Zumba Fitness ®

Maren Krause  
Gesamtschule Fröndenberg Halle 1  
Di: 19.30 - 20.30 Uhr

Ausflug zur Waldbühne Heessen  
Cabaret oder Mr. Dolittle  
Termin wird noch bekannt gegeben

### Tanztreff I für Single und Paare

Verschiedene Themen (für Anfänger)  
Gerda Bremkes und Walter Hoffmann  
Gaststätte Zum Markgrafen, Fröndenberg  
Do: 19.00 - 20.00 Uhr

### Tanztreff II Disco Fox für Single und Paare

Gerda Bremkes und Walter Hoffmann  
Gaststätte Zum Markgrafen, Fröndenberg  
Do: 20.00 - 21.00 Uhr

### Yoga

Barbara Disic (Yogalehrerin)  
Dachsleite 68, 58730 Frdbg.-Hohenheide  
Mo: 09.00-10.30 Uhr

### Frauen Fußball

Verena Röttger  
Sportplatz Bausenhagen  
Dienstags 19.30 - 20.30 Uhr  
Vereinsmitgliedschaft erforderlich

### Klangschalenmassage Einzeltermine

Verena Röttger  
Schmallenbachhaus Fröndenberg  
Mi: 18.00-20.00 Uhr

### Mountainbike Fahrtechnik Kurs für Jung und Alt

Ansprechpartner: Dennis Diete  
Auf dem neuen Radparcours am Sportplatz in Bausenhagen  
Trainingszeiten nach Absprache  
Vereinsmitgliedschaft erforderlich

#### Weitere Termine:

Bouleturnier am 01.05.2018

Lauf- und Walkingtreff 24.08.218

SVB Vereinstag am 25.08.2018