



Programm „Bewegt ÄLTER werden in HACHEN!“

## Angeleitete Sport- und Freizeitangebote im Sport- und Tagungszentrum Hachen 2015

Das Team Pädagogik des Sport- und Tagungszentrums bietet angeleitete Sport- und Freizeitaktivitäten an.

Wir unterstützen Sie gern bei Ihrer Planung.

### Unsere Angebote:

Aerobic/Stepaerobic	bis 30 Personen	1 Stunde	
Armbrustschießen	bis 8 Personen	1 Stunde	
Bauch-Beine-Po	bis 25 Personen	1 Stunde	
Biathlon	bis 16 Personen	2 Stunden	
Bogenschießen	8 Personen	1 Stunde	
Cross Boccia	bis 30 Personen	1,5 Stunden	
Fitness-/Krafttraining (im Krafraum)	bis 12 Personen	1,5 Stunden	
Geocaching	bis 30 Personen	2 Stunden	
Kanu	bis 30 Personen	2 Stunden	
Mountainbiking	bis 12 Personen	2 - 3 Stunden	
Hallenboßeln	bis 30 Personen	2 Stunden	
Nordic Walking	bis 20 Personen	2 – 3 Stunden	
Rückenschule	25 Personen	1 Stunde	
Segeln	bis 6 Personen	4 - 8 Stunden	
Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung	bis 16 Personen	2 Stunden	
Speed Stacking	bis 20 Personen	1,5 Stunden	
Sport, Spiel und Spaß für und mit Senioren	bis 25 Personen	1,5 Stunden	
Tänze (Line, Volkstänze, Standard)	bis 25 Personen	1,5 Stunden	

Kontakt:

Sport- und Tagungszentrum Hachen

Tel.: 02935 952-0 Fax: 02935 952157 E-Mail: Hachen@lsb-nrw.de