



# SG Holthausen auf Tour

**Sportwochenende vom 03.05.2024 bis 05.05.2024 im Sport- und Tagungszentrum Hachen**

**Anreise: Treffpunkt ist die Sportschule Hachen, Anreise mit dem PKW grob wie folgt:**

- Autobahn A 44 (Kassel-Dortmund) bis Autobahnkreuz Werl, weiter auf der
- Autobahn A 445 Richtung Arnberg bis Ausfahrt "Arnberg-Hüsten/Sundern", weiter
- B 229 Richtung Sundern/Sorpensee bis Sundern-Hachen.
- In Hachen Ortsmitte, Ecke Hachener Straße/Bahnhofstraße, links abbiegen und der Ausschilderung "Landessportbund NRW, Sport- und Tagungszentrum Hachen (Willi-Weyer-Schule)" folgen.

(Anreise regeln die Teilnahme selber, bitte Fahrgemeinschaften bilden)

## **Programmablauf:**

Da die Abstimmungen mit dem Sportschule Hachen noch nicht abgeschlossen sind, können wir das konkrete Programm noch nicht bekanntgeben. Die konkrete Zuteilung der Hallen, Außenanlagen und des Schwimmbads erfolgt immer erst am Ankunftstag. Es wird aber wieder für jeden etwas dabei sein. Geplant sind Angebote im Schwimmbad, in der Turnhalle und im Freien. Das kann z.B. sein: Boule, Mōlkki, Sport für Jedermann/frau, Nordic Walking, KAHA, Qigong, T-Bow, Slide und Glide, Wald-und Wiesen-Workout, Faszientraining, Aqua-Fitness, Fit-and-Bounce auf dem Mini- Trampolin,

Der Ablauf wird in etwa wie folgt sein:

## **Freitag**

ab 15:15 Uhr	Einchecken im Sport- und Tagungshotel Hachen
15:30 – 16:30 Uhr	Lockerer Treffen bei einer Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, für alle die dann schon da sind.
16:30 – 17:30 Uhr	<b>erste Sporteinheit für alle</b> , die schon etwas machen wollen
17:45 – 18:45 Uhr	Abendessen
19:30 – 21:00 Uhr	<b>Boule und Mōlkki</b>

## **Samstag:**

7:00 – 7:30 Uhr	Frühsport
7:45 – 8:45 Uhr	Frühstück
9:00 – 10:15 Uhr	<b>verschiedene Sportangebote zur Wahl</b>
10:30 – 11:30 Uhr	<b>verschiedene Sportangebote zur Wahl</b>
11:45 – 12:45 Uhr	Mittagessen
13:00 – 14:00 Uhr	<b>verschiedene Sportangebote zur Wahl</b>
14:50 – 15:15 Uhr	<b>verschiedene Sportangebote zur Wahl</b>
16:30 – 17:30 Uhr	<b>Entspannungsangebote</b>
ab 18:30 Uhr	Gemütliches Beisammensitzen mit <b>Grillen</b>

## **Sonntag:**

7:45 – 8:45 Uhr	Frühstück
9:00 – 10:00 Uhr	<b>verschiedene Sportangebote zur Wahl</b>
10:15 – 11:15 Uhr	<b>verschiedene Sportangebote zur Wahl</b>
11:30 – 12:45 Uhr	Brunch (Tische sind im Restaurant für unsere Gruppe reserviert)
<b>13:00 Uhr Abreise</b>	