



# Turnen - Fitness - Gesundheitssport

## Nutzen Sie das umfangreiche Sportangebot im HFC - werden Sie Mitglied !

| Sportangebot / Gruppe   | Tag           | von   | bis   | Ort / Halle/ Treff                 | Übungsleiter/ in      | Telefon       |
|---|---------------|-------|-------|------------------------------------|-----------------------|---------------|
| <b>Kinder/Jugendliche</b>   |               |       |       |                                    |                       |               |
| Eltern + Kind 1 - 4 Jahre   | Dienstag      | 16:00 | 17:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Keib, Brigitte        | 0157-88784415 |
| Eltern + Kind 1 - 3 Jahre   | Donnerstag    | 15:15 | 16:15 | Halle-Grundschule Oestringfelde    | Keib, Brigitte        | 0157-88784415 |
| Kinderturnen 4 - 6 Jahre  | Dienstag      | 17:00 | 18:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Keib, Brigitte        | 0157-88784415 |
| Kinderturnen 4 - 6 Jahre  | Donnerstag    | 16:15 | 17:15 | Halle-Grundschule Oestringfelde    | Keib, Brigitte        | 0157-88784415 |
| Kindertanz, 5-7 Jahre   | Freitag       | 15:30 | 16:30 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Ostendorf, Tomke      | 0162-6992264  |
| Spiel und Spass, 7-10 Jahre   | Freitag       | 16:30 | 17:30 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Ostendorf, Tomke      | 0162-6992264  |
| <b>Jungen ab 6 Jahre*</b>   |               |       |       |                                    |                       |               |
| <b>Jazz-Dance Kinder 7 - 10 Jahre *</b>   |               |       |       |                                    |                       |               |
| <b>Jazz Jugendliche 11 - 15 Jahre*</b>  |               |       |       |                                    |                       |               |
| <b>Erwachsene</b>   |               |       |       |                                    |                       |               |
| Frauengymnastik 1   | Montag        | 19:00 | 20:00 | Halle-Grundschule Jungfernbusch    | Kerschbaum, Frauke    | 04461-80363   |
| Frauengymnastik 2   | Montag        | 20:00 | 22:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine         | 04461-84312   |
| Fitness mit Step 1  | Montag        | 20:00 | 21:00 | Halle-Grundschule Jungfernbusch    | Kerschbaum, Frauke    | 04461-80363   |
| Fit in den Tag  | Dienstag      | 08:00 | 09:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Kerschbaum, Frauke    | 04461-80363   |
| Fitness mit Step 2  | Dienstag      | 18:00 | 19:00 | Halle-Grundschule Jungfernbusch    | Eilers, Hilke         | 04421-3586112 |
| Zumba-Fitness   | Dienstag      | 20:00 | 21:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Melanie Müller        | 0172-1862527  |
| Drums-Alive   | Mittwoch      | 19:00 | 20:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Kerschbaum, Frauke    | 04461-80363   |
| Bodyfit   | Donnerstag    | 19:00 | 20:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Eilers, Hilke         | 04421-3586112 |
| Orientalischer Tanz   | Donnerstag    | 20:00 | 21:00 | Halle-Grundschule Jungfernbusch    | Hans, Petra           | 04421-56747   |
| <b>Fit im Alter</b>   |               |       |       |                                    |                       |               |
| Aktiv im Alter 75+ gem.   | Montag        | 14:45 | 15:45 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine         | 04461-84312   |
| Senior-Fit 75+  | Montag        | 15:45 | 16:45 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine         | 04461-84312   |
| 60-Plus-1   | Montag        | 17:00 | 18:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Kakuschke, Gudrun     | 0171-1473977  |
| 60-Plus-2   | Montag        | 18:00 | 19:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Kakuschke, Gudrun     | 0171-1473977  |
| <b>Fit in jedem Alter*</b>  |               |       |       |                                    |                       |               |
| <b>Männerfreizeit</b>   |               |       |       |                                    |                       |               |
| Männerfreizeit-Gymnastik 1  | Montag        | 19:30 | 21:00 | Grundschule Plaggestraße           | Döring, Werner        | 04461-83318   |
| Männerfreizeit-Gymnastik 2  | Dienstag      | 19:30 | 21:00 | Grundschule Plaggestraße           | Hartig, Wolfgang      | 04461-80765   |
| Männerfreizeit-Spiele   | Mittwoch      | 19:30 | 21:00 | Grundschule Plaggestraße           | Hanssen, Wilfried     | 04461-83449   |
| * zur Zeit keine Gruppe vorhanden, bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle                 |               |       |       |                                    |                       |               |
| <b>Gesundheitssport</b>   |               |       |       |                                    |                       |               |
| Yoga 1+ 1a  | Dienstag      | 19:00 | 21:00 | Bürgerhaus-Schortens               | Niewöhner, Hannelore  | 04461-80125   |
| Yoga 2  | Donnerstag    | 20:00 | 21:00 | Halls-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Niewöhner, Hannelore  | 04461-80125   |
| Yoga 3  | Donnerstag    | 08:30 | 10:00 | Bürgerhaus-Schortens               | Niewöhner, Hannelore  | 04461-80125   |
| Yoga-Kurs (versch. Termine)   | Donnerstag    | 18:00 | 19:00 | Halle-Grundschule Jungfernbusch    | Flessner, Martina     | 04423-7360    |
| Reha 1  | Montag        | 09:00 | 10:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine         | 04461-84312   |
| Reha 2  | Mittwoch      | 20:00 | 21:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Kerschbaum, Frauke    | 04461-80363   |
| Reha 3  | Montag        | 19:00 | 20:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine         | 04461-84312   |
| Reha im Wasser / Warmwassergymnastik  |               |       |       | nach Anmeldung                     | Laube, Sabine         | 04461-84312   |
| Nordic Waking*  |               |       |       |                                    | Laube, Sabine         | 04461-84312   |
| Tai Chi - Entspannungskurs*   |               |       |       |                                    | Frauke Kerschbaum     | 04461-80363   |
| Cardio-Fit, Nordic-Fit, Rücken-Fit*   |               |       |       |                                    | Frauke Kerschbaum     | 04461-80363   |
| Fitness-Training an Geräten   | Fr./ Sa./ So. | 09:00 | 20:00 | Fitness-World, mit Zuzahlung       | Olaf Brauer,Anleitung | 04461-84385   |
| <b>Weitere Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie bei den Übungsleitern und in der Geschäftsstelle.</b> |               |       |       |                                    |                       |               |
| <b>Heidmühler FC</b><br><b>Diekenweg 28, 26419 Schortens</b><br><b>Tel.: 04461 / 986059 und 84656</b>         |               |       |       |                                    |                       |               |