



Turnen - Fitness - Gesundheitssport

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

Sportangebot / Gruppe	Tag	von	bis	Ort / Halle/ Treff	Übungsleiter/ in	Telefon
Kinder/Jugendliche						
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
Turnen und Spass, Gruppe 1	Mittwoch	16:00	17:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Hantel, Anne	04461-7486588
Turnen und Spass, Gruppe 2	Mittwoch	17:00	18:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Hantel, Anne	04461-7486588
Jungen ab 6 Jahre*						
Jazz-Dance Kinder 7 - 10 Jahre *						
Jazz Jugendliche 11 - 15 Jahre*						
Erwachsene						
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
Activ & fit, Training für Sie/Ihn	Mittwoch	19:00	20:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Hantel, Anne	04461-7486588
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
Fit im Alter						
Aktiv im Alter 75+ gem.	Montag	14:45	15:45	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Gerisser, Angela	04461-8989410
Senior-Fit 75+	Montag	15:45	16:45	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Gerisser, Angela	04461-8989410
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
Fit in jedem Alter*						
Männerfreizeit						
Männerfreizeit-Gymnastik 1	Montag	19:30	21:00	Grundschule Plaggestraße	Schmack, Holger	04461-891358
Männerfreizeit-Gymnastik 2	Dienstag	19:30	21:00	Grundschule Plaggestraße	Döring, Werner	04461-83318
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						
Gesundheitssport						
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.		
Yoga 3	Donnerstag	08:30	10:00	Bürgerhaus-Schortens	Niewöhner, Hannelore	04461-80125
Yoga-Kurs (versch. Termine)					Flessner, Martina	04423-7360
Yoga-Kurs (versch. Termine)					Tettweiler, Manfred	0178-6515881
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 /Qi Gong- Entspannungskurse					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
Weitere Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie bei den Übungsleitern und in der Geschäftsstelle.						

Heidmühler FC

Diekenweg 28, 26419 Schortens

Tel.: 04461 / 986059 und 84656