

## Gesundheitssport



### Reha – Sport

Sabine Laube ☎ 04461-84312  
Maïke Lackner ☎ 0162-7153253

### Reha im Wasser (in Planung)

Maïke Lackner ☎ 0162-7153253

### Stick-Walking/Nordic Walking

Sabine Laube ☎ 04461-84312

### Yoga

Hannelore Niewöhner ☎ 04461-80125  
Martina Flessner ☎ 04423-7360

## Kurs-Angebote

**Cardio-Fit** (Ausdauertraining für Neu- und Wiedereinsteiger.)

**Nordic-Fit** (Ausdauertraining mit Nordic Walking-Stöcken)

**Rücken-Fit** (Muskeltraining, Koordination, Körperwahrnehmung)

auf Anfrage:  
Sabine Laube ☎ 04461-84312

### Aqua-Jogging (in Planung)

Maïke Lackner ☎ 0162-7153253

### Thai Chi/Qi Gong

Frauke Kerschbaum ☎ 0152-34122054

## Vereinsbeiträge

### monatlich

Kinder und Jugendliche	Euro	8,00
Ermäßigter Beitrag	Euro	9,00
Erwachsene über 65 Jahre	Euro	9,00
Erwachsene	Euro	13,25
Mutter und Kind	Euro	11,00
Partnerbeitrag (2 Erwachsene aktiv)	Euro	24,00
Familien	Euro	26,50
Fördermitgliedschaft, passiv	Euro	3,00

### Zusatzbeitrag

Billard - Jugend	Euro	7,50
Billard - Erwachsene	Euro	27,50
Billard - Ermäßigter Beitrag	Euro	21,50
Handball - Jugend	Euro	5,50
Handball - Erwachsene	Euro	3,75
Handball - Familie (pro Person)	Euro	3,50

### Aufnahmegebühr (einmalig)

Zurzeit ausgesetzt.

### Passgebühr

Jeweils in Höhe des Verbandes.

**Familienmitglieder über 18 Jahre, die nachweislich ohne eigenes Einkommen sind, können im Familienbeitrag verbleiben.**



### Geschäftsführender Vorstand des HFC

Reinhold Fischer    Vorsitzender    ☎ 04461-892122

# Vereins Info

## Heidmühler Fußballclub e.V.



*über 50 Jahre Sport im Frisischen*

# 2024

**Geschäftsstelle und Postadresse**  
**Heidmühler Fußballclub e.V.**  
**Diekenweg 28**  
**26419 Schortens**

Telefon: 04461 – 84656  
Mitgliederbetreuung: Tel.: 04461 - 986059  
Fax: 04461 - 80913  
Email: [hfc-schortens@t-online.de](mailto:hfc-schortens@t-online.de)  
Internet: [www.heidmuehlerfc-schortens.de](http://www.heidmuehlerfc-schortens.de)

**Geschäftsstellenzeiten:**  
**Montag 16:00 – 18:00 Uhr**  
**Dienstag bis Donnerstag**  
**10:00 - 12:00 Uhr**



# Sport - Angebote im HFC

Unsere Ansprechpartner



## Billard

Nils Schumacher ☎ 0176-20310775

## Bowling

### Spartenleitung

Thorsten Karkutt ☎ 0171/8630542

### Jugend

Carsten Schollenberg ☎ 0179/9436128

## Fußball

### Spartenleitung

Oliver Fuhlhage ☎ 0176-88770000

### Jugend

Fabian Klische ☎ 0178-4137406

### Freizeitfußball

Stephan Bender ☎ 0162-2110551

## Handball (HG Jever-Schortens)

Christian Schmalz ☎ 0176-70093155

Karsten Middeldorf ☎ 0175-2654605

## Judo

Christoph Legler ☎ 04423-7084509

## Karate

Mirko Bellack ☎ 0176-57951427

## Leichtathletik

Gerd Remmers ☎ 04423-7502

## Männerfreizeit

Rüdiger Heider ☎ 04461-84760

## Schwimmen

Andrea Esch ☎ 01590-2696967

## Tischtennis

Timo Heider ☎ 0157-33682941

## Volleyball

Herta Dedy ☎ 04461-892271

Anne Prost ☎ 0163-3818350

## Turnen

### Krabbelgruppe

Carina Hausdorf ☎ 0175-9914308

### Eltern und Kind

Brigitte Keib (ab 1 Jahre) ☎ 0157-88784415

### Kinder

Brigitte Keib ☎ 0157-88784415

Fouzia Schmieder ☎ 0179-3226903

### Hobby Horsing

Katrin Sethmacher ☎ 0157-77456755

### Erwachsene

Sabine Laube ☎ 04461-84312

Anne Hantel ☎ 04461-7486588

### Turnen für Ältere

Sabine Laube ☎ 04461-84312

Angelika Geresser ☎ 04461-8989410

### Body fit

Kirsten Dohm ☎ 0162-2322456

### Step-Aerobic

Hilke Eilers ☎ 0157-55547724

### Orientalischer Tanz

Petra Hans ☎ 04421-56747

### Zumba

Melanie Müller ☎ 0172-1862527

### Tabata/Mobility

Carda Eilsen ☎ 0172-3521823