



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 |
| Kinderturnen 4 - 6 Jahre | Freitag | 16:00 | 17:00 | 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 |
| Erwachsene | | | | | | |
| Body Fit (ehem. Frauengymnastik) | Montag | 18:45 | 19:45 | Halle-Grundschule Jungfernbusch | Eilers, Hilke | 04421-3586112 |
| Frauengymnastik 2 | Montag | 19:00 | 20:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine | 04461-84312 |
| Step-Aerobic | Montag | 20:00 | 21:00 | Halle-Grundschule Jungfernbusch | Eilers, Hilke | 04421-3586112 |
| Fit in den Tag | Dienstag | 08:00 | 09:00 | HFC Studio, Am Klosterpark 5 | Kerschbaum, Frauke | 04461-80363 |
| Zumba-Fitness | Dienstag | 20:00 | 21:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Melanie Müller | 0172-1862527 |
| Activ & fit, Training für Sie/Ihn | Mittwoch | 18:45 | 19:45 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Hantel, Anne | 04461-7486588 |
| Orientalischer Tanz | Donnerstag | 20:00 | 21:00 | Halle-Grundschule Jungfernbusch | Hans, Petra | 04421-56747 |
| Fit im Alter | | | | | | |
| Hockergymnastik mit Teestunde | Montag | 14:45 | 16:00 | HFC Studio, Am Klosterpark 5 | Laube, Sabine | 04461-84312 |
| Sitzgymnastik | Dienstag | 10:15 | 11:30 | HFC Studio, Am Klosterpark 5 | Laube, Sabine | 04461-84312 |
| Aktiv im Alter | Montag | 15:00 | 16:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Geresser, Angela | 04461-8989410 |
| 60-Plus-1 | Montag | 16:45 | 17:45 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine | 04461-84321 |
| 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 |
| Gesundheitssport | | | | | | |
| Yoga 1 | Dienstag | 18:45 | 19:45 | Bürgerhaus-Schortens | Niewöhner, Hannelore | 04461-80125 |
| Yoga 1a | Dienstag | 20:00 | 21:00 | Bürgerhaus-Schortens | Niewöhner, Hannelore | 04461-80125 |
| Yoga 2 | Donnerstag | 20:00 | 21:00 | Halls-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | | |
| Yoga 3 | Donnerstag | 09:00 | 10:00 | Bürgerhaus-Schortens | Niewöhner, Hannelore | 04461-80125 |
| Yoga-Kurs (versch. Termine) | | | | | Flessner, Martina | 04423-7360 |
| Reha | Montag | 08:00 | 09:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine | 04461-84312 |
| Reha | Montag | 09:00 | 10:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine | 04461-84312 |
| Reha | Mittwoch | 20:00 | 21:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Kerschbaum, Frauke | 04461-80363 |
| Raha | Montag | 18:00 | 19:00 | Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str. | Laube, Sabine | 04461-84312 |
| Reha im Wasser / Warmwassergymnastik | | | | nach Anmeldung | Laube, Sabine | 04461-84312 |
| NoStick-Walking | Dienstag | 09:00 | 10:00 | HFC-Studio, Am Klosterpark 5 | Laube, Sabine | 04461-84312 |
| Tai Chi /Qi Gong- Entspannungskurse | | | | | Frauke Kerschbaum | 04461-80363 |
| Rücken-Fit / Functional-Training | | | | | Geschäftsstelle HFC | 04461-84656 |
| 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 | | | | | | |