

## Gesundheitssport



### Reha – Sport

Frauke Kerschbaum ☎ 04461-80363

Sabine Laube ☎ 04461-84312

### Reha im Wasser

Sabine Laube ☎ 04461-84312

### Prävention

Sabine Laube ☎ 04461-84312

### Walking/Nordic Walking

auf Anfrage ☎ 04461-84312

## Kurs-Angebote

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

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

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

auf Anfrage:

Frauke Kerschbaum ☎ 04461-80363

Sabine Laube ☎ 04461-84312

**Aqua-Jogging** (in Planung)

Siggi Hirsch ☎ 04461-81557

**Entspannung** (Stressbewältigung, Atemtechnik, Muskelentspannung)

Frauke Kerschbaum ☎ 04461-80363

Sabine Laube ☎ 04461-84312

**Tai Chi**

Frauke Kerschbaum ☎ 04461-80363

## Vereinsbeiträge

### monatlich

*Kinder und Jugendliche* Euro 6,85

*Ermäßigter Beitrag* Euro 6,85

*Erwachsene über 65 Jahre* Euro 6,85

*Erwachsene* Euro 11,55

*Mutter und Kind* Euro 9,95

*Partnerbeitrag (2Erwachsene Aktiv)* Euro 20,50

*Familien* Euro 23,10

*Fördermitgliedschaft, passiv* Euro 3,00

### Zusatzbeitrag

*Billard - Jugend* Euro 13,15

*Billard - Erwachsene* Euro 23,45

*Billard - Ermäßigter Beitrag* Euro 8,15

*Handball - Jugend* Euro 6,15

*Handball - Erwachsene* Euro 5,45

*Handball -Familie (pro Person)* Euro 5,00

### Aufnahmegebühr (einmalig)

*Einzelperson* Euro 3,00

*Familien (ab 3 Personen)* Euro 8,00

### 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*

# 2019

### 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: [heidmuehlerfc-schortens.de](http://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 ☎ 0176-27612702

## Bowling

Carsten Schollenberg ☎ 04421-9189779

## Fitness (Muskelaufbau an Geräten)

Geschäftsstelle ☎ 04461-986059

Fitness-World ☎ 04461-84385

## Fußball

### Spartenleitung

Oliver Fuhlhage ☎ 0176-88770000

### Jugend

Fabian Klische ☎ 0178-4137406

### Freizeitfußball

Stephan Bender ☎ 0162-2110551

## Handball (SG Schortens)

Leo Gluszczyński ☎ 04461-986650

## Judo

Sandra Uber ☎ 04461-7488373

## Karate

Mirko Bellack ☎ 0176-57951427

## Leichtathletik

Gerd Remmers ☎ 04423-7502

Steffen Klaudius ☎ 04423-7084624

## Männerfreizeit

Peter Bath ☎ 04461-83194

## Schwimmen

Siggi Hirsch ☎ 04461-81557

## Tischtennis

Klaus Janssen ☎ 04461-84453

## Volleyball

Andre Sand ☎ 0178-4604184

Herta Dedy ☎ 04461-892233

## Turnen

### Eltern und Kind

Brigitte Keib (ab 1 Jahre) ☎ 0157-88784415

### Kinder

Brigitte Keib ☎ 0157-88784415

Tomke Ostendorf ☎ 0162-6992264

Anne Hantel ☎ 0152-59761416

### Frauengymnastik / Drum Alive

Frauke Kerschbaum ☎ 04461-80363

### Frauengymnastik

Sabine Laube ☎ 04461-84312

### Turnen für Ältere

Gudrun Kakuschke ☎ 0171-1473977

### Jazzdance

Sandra Bode ☎ 04461-80957

### Yoga

Hannelore Niewöhner ☎ 04461-80125

Martina Flessner ☎ 04423-7360

### Orientalischer Tanz

Petra Hans ☎ 04421-56747

### Zumba

Melanie Müller ☎ 0172-1862527

### Step

Hilke Eilers ☎ 04421-3586112

Frauke Kerschbaum ☎ 04461-80363