

## Gesundheitssport

Reha – Sport

Sabine Laube

☎ 04461-84312



Reha im Wasser (in Planung)

Sabine Laube

☎ 04461-84312

Prävention

Sabine Laube

☎ 04461-84312

Stick-Walking/Nordic Walking

Sabine Laube

☎ 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:

Sabine Laube

☎ 04461-84312

Aqua-Jogging (in Planung)

Geschäftsstelle

☎ 04461-84656

Entspannung

(Stressbewältigung, Atemtechnik, Muskelentspannung)

Sabine Laube

☎ 04461-84312

## Vereinsbeiträge

### monatlich

Kinder und Jugendliche	Euro	7,50
Ermäßigter Beitrag	Euro	8,50
Erwachsene über 65 Jahre	Euro	8,50
Erwachsene	Euro	12,50
Mutter und Kind	Euro	10,50
Partnerbeitrag (2 Erwachsene aktiv)	Euro	22,50
Familien	Euro	25,00
Fördermitgliedschaft, passiv	Euro	3,00

### Zusatzbeitrag

Billard - Jugend	Euro	7,50
Billard - Erwachsene	Euro	22,50
Billard - Ermäßigter Beitrag	Euro	16,50
Handball - Jugend	Euro	5,50
Handball - Erwachsene	Euro	4,50
Handball - Familie (pro Person)	Euro	5,00

### 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*

# 2022

**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

Dirk Lüders ☎ 04461/7489756

### Jugend

Christoffer Heinrich ☎ 0176/66611484

## Fußball

### Spartenleitung

Oliver Fuhlhage ☎ 0176-88770000

### Jugend

Fabian Klische ☎ 0178-4137406

### Freizeitfußball

Stephan Bender ☎ 0162-2110551

## Handball (HG Jever-Schortens)

Dietmar de Vries ☎ 04461 / 7479490

## Judo

Sandra Uber ☎ 04461-7488373

## Karate

Mirko Bellack ☎ 0176-57951427

## Leichtathletik

Gerd Remmers ☎ 04423-7502

## Männerfreizeit

Rüdiger Heider ☎ 04461-84760

## Schwimmen

Siggi Hirsch ☎ 04461-81557

## Tischtennis

Timo Heider ☎ 0157-33682941

## Volleyball

Herta Dedy ☎ 04461-892233

Anne Prost ☎ 0163-3818350

## Turnen

### Eltern und Kind

Brigitte Keib (ab 1 Jahre) ☎ 0157-88784415

### Kinder

Brigitte Keib ☎ 0157-88784415

Anne Hantel ☎ 04461-7486588

### Frauengymnastik

Sabine Laube ☎ 04461-84312

Anne Hantel ☎ 04461-7486588

### Turnen für Ältere

Sabine Laube ☎ 04461-84312

Angelika Geresser ☎ 04461-8989410

### Activ&fit, Training für Sie/Ihn

Anne Hantel ☎ 04461-7486588

### Yoga

Hannelore Niewöhner ☎ 04461-80125

Martina Flessner ☎ 04423-7360

### Orientalischer Tanz

Petra Hans ☎ 04421-56747

### Zumba

Melanie Müller ☎ 0172-1862527

### Step Arobic/Body Fit

Hilke Eilers ☎ 04421-3586112