



# Turnen - Fitness - Gesundheitssport

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

Sportangebot / Gruppe	Tag	von	bis	Ort / Halle/ Treff	Übungsleiter/ in	Telefon
<b>Kinder/Jugendliche</b>						
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
Eltern + Kind 1 - 4 Jahre	Freitag	16:00	17:00	Halle-Grundschule Oestringfelde	Keib, Brigitte	0157-88784415
Turnen und Spass	Mittwoch	17:00	18:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Hantel, Anne	04461-7486588
<b>Erwachsene</b>						
Body Fit	Montag	18:45	19:45	Halle-Grundschule Jungfernbusch	Carda Eilsen	0172-3521823
Frauengymnastik	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	Carda Eilsen	0172-3521823
Fit in den Tag	Dienstag	08:00	09:00	HFC Studio, Am Klosterpark 5	Laube, Sabine	04461-84321
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
Stick-Walking	Dienstag	09:00	10:00	HFC-Studio, Am Klosterpark 5	Laube, Sabine	04461-84312
Tabata	Donnerstag	19:00	20:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Carda Eilsen	0172-3521823
Mobility-Training	Donnerstag	20:00	21:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Carda Eilsen	0172-3521823
<b>Fit im Alter (ab 60 Jahre)</b>						
Sitzgymnastik mit Teestunde 1	Montag	14:45	16:00	HFC Studio, Am Klosterpark 5	Laube, Sabine	04461-84312
Sitzgymnastik mit Teestunde 2	Dienstag	10:15	11:30	HFC Studio, Am Klosterpark 5	Laube, Sabine	04461-84312
Aktiv im Alter 1 (Frauen)	Montag	15:00	16:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Geresser, Angela	04461-8989410
Aktiv im Alter 2 (Frauen)	Montag	16:45	17:45	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Laube, Sabine	04461-84312
<b>Männerfreizeit</b>						
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
<b>Gesundheitssport</b>						
Yoga 1	Dienstag	18:45	19:45	Bürgerhaus-Schortens	Niewöhner, Hannelore	04461-80125
Yoga 2	Dienstag	20:00	21:00	Bürgerhaus-Schortens	Niewöhner, Hannelore	04461-80125
Yoga 3	Donnerstag	09:00	10:00	Bürgerhaus-Schortens	Niewöhner, Hannelore	04461-80125
Yoga 4	Donnerstag	16:45	17:45	Halle-Grundschule Jungfernbusch	Flessner, Martina	04423-7360
Yoga 5	Donnerstag	18:00	19:00	Halle-Grundschule Jungfernbusch	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 (in Planung)	Mittwoch	20:00	21:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.		
Reha	Montag	18:00	19:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Laube, Sabine	04461-84312
<b>Kurse</b>						
Tai Chi /Qi Gong- Entspannungskurse				Kurse	Frauke Kerschbaum	0152-34122054
Rücken-Fit / Functional-Training				Kurse	Geschäftsstelle HFC	04461-84656
Yoga-Kurs (versch. Termine)				HFC-Studio, Am Klosterpark 5	Flessner, Martina	04423-7360
<b>Weitere Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie bei den Übungsleitern und in der Geschäftsstelle.</b>						
<b>Infos zu Kursen im Studio für Gesundheitssport erhalten Sie unter Tel: 84312 oder per Mail: <a href="mailto:hfcgesundheitsport@gmail.com">hfcgesundheitsport@gmail.com</a></b>						
<b>Heidmühle FC</b>						
<b>Diekenweg 28, 26419 Schortens</b>						
<b>Tel.: 04461 / 986059 und 84656</b>						