

## Gesundheitssport



### Reha – Sport

Sabine Laube  
Maika Lackner

☎ 04461-84312  
☎ 0162-7153253

### Reha im Wasser (in Planung)

Maika Lackner

☎ 0162-7153253

### Stick-Walking/Nordic Walking

Sabine Laube

☎ 04461-84312

### Yoga

Hannelore Niewöhner  
Martina Flessner

☎ 04461-80125  
☎ 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)

Maika 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

### 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