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
Eltern + Kind 1 - 4 Jahre	Freitag	16:00	17:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Keib, Brigitte	0157-88784415
Eltern + Kind ab 1 Jahr	Mittwoch	16:00	17:00	Halle-Grundschule Oestringfelde	Schmieder, Fouzia	0179-3226903
Hobby Horsing	Samstag	15:00	17:00	Sportplatz Beethovenstr.	Sethmacher, Katrin	0157-77456755
Kindertanz ab 5 Jahre				Übungsleiter gesucht		
Turnen / Geräteturnen ab 7 Jahre				Übungsleiter gesucht		
Erwachsene						
Klönsnack to go (outdoor)	Montag	09:00	10:00	versch. Startpunkte	Rutsch, Sabine	0174-9711161
Body Fit Balance	Montag	19:15	20:45	Halle-Grundschule Jungfernbusch	Dohm, Kirsten	0162-2322456
Frauengymnastik	Montag	18:00	19:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Laube, Sabine	04461-84312
Step-Aerobic ab 01/24	Montag	19:15	20:15	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Eilers, Hilke	0157-55547724
Zumba-Fitness	Dienstag	20:00	21:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Melanie Müller	0172-1862527
Activ & fit, Training für Sie/Ihn	Mittwoch	19:00	20:00	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
Cardiotraining/Aerobic	Donnerstag	19:00	20:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Eilers, Hilke	0157-55547724
Mobility-Training	Donnerstag	20:00	21:00	zurzeit kein Angebot		
Fit im Alter (ab 60 Jahre)						
Sitzgymnastik mit Teestunde 1	Montag	10:30	12:00	Treffpunkt, Weichselstr. 2	Laube, Sabine	04461-84312
Sitzgymnastik mit Teestunde 2	Dienstag	10:30	12:00	Treffpunkt, Weichselstr. 2	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	17:00	18:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Laube, Sabine	04461-84312
Frauengymnstik	Montag	18:00	19:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Laube, Sabine	04461-84312
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	Krüger, Rainer	0171-9316172
Männerfreizeit-Spiele	Mittwoch	19:00	21:00	Grundschule Plaggestraße	Suchowierz, Olaf	0173-8313465
Gesundheitssport						
Yoga 1	Dienstag	18:45	19:45	Treffpunkt Weichselstraße	Niewöhner, Hannelore	04461-80125
Yoga 2	Dienstag	20:00	21:00	Treffpunkt Weichselstraße	Niewöhner, Hannelore	04461-80125
Yoga 3	Donnerstag	09:00	10:00	Treffpunkt Weichselstraße	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	Mittwoch	18:00	19:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Lackner, Meike	0162-7153253
Kurse						
Tai Chi /Qi Gong- Entspannungskurse				Kurse	Frauke Kerschbaum	0152-34122054
Rücken-Fit / Functional-Training				Kurse	Geschäftsstelle HFC	04461-84656
Yoga-Kurs (versch. Termine)				Kurse	Flessner, Martina	04423-7360

Weitere Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie bei den Übungsleitern und in der Geschäftstelle.

Infos zu Kursen im Studio für Gesundheitssport erhalten Sie unter Tel: 84312 oder per Mail: hfcgesundheitssport@gmail.com

Heidmühler FC

Bahnhofstr. 23, 26419 Schortens

Tel.: 04461 / 986059 und 84656