



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 ab 6 Jahre	Samstag	13:30	15:00	SPA Beethovenstr./Winter: BBS Jever	Sethmacher, Katrin 0157-77456755
Hobby Horsing ab 10 Jahre	Samstag	15:00	17:00	SPA Beethovenstr./Winter: BBS Jever	Sethmacher, Katrin 0157-77456755
Turnzwerge	Freitag	09:30	10:30	Bewegungsraum, Klosterpark 12	Bokelmann, Vera 0176-32087289
Turnen/Geräteturnen	zurzeit kein Angebot / Übungsleiter/in gesucht				
Erwachsene					
Klönssnack to go (outdoor)	Montag	09:30	10:30	versch. Startpunkte	Rutsch, Sabine 0174-9711161
Body Fit Balance	Montag	19:15	20:45	Halle-Grundschule Jungfernbusch	Dohm, Kirstin 0162-2322456
Step-Aerobic	zurzeit kein Angebot / Übungsleiter/in gesucht				
Zumba-Fitness	Dienstag	20:00	21:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Melanie Müller 0172-1862527
Zumba-Fitness	Donnerstag	19:00	20:00	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 04461-7486255
Orientalischer Tanz	Donnerstag	20:00	21:00	Halle-Grundschule Jungfernbusch	Hans, Petra 04421-56747
Stick-Walking	Dienstag	08:30	10:00	Bewegungsraum, Klosterpark 12	Laube, Sabine 04461-84312
Mobility-Training	Dienstag	17:00	18:00	Beethovenstr., Gymnastikraum	Ricarda Elsen 0170-8239002
Tabata	Dienstag	18:00	19:00	Beethovenstr., Gymnastikraum	Ricarda Elsen 0170-8239002
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
Frauengymnastik	Montag	18:00	19:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Laube, Sabine 04461-84312
Aktiv im Alter 2	Montag	17:00	18:00	Halle-GS Heidmühle, H.-Tönjes-Str.	Laube, Sabine 04461-84312
Aktiv im Alter 1, auch im Sitzen	Freitag	10:00	11:00	Treffpunkt Weichselstraße	Kathrin Günther 0176-76652227
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	Dienstag	19:00	20:00	Treffpunkt Weichselstraße	Niewöhner, Hannelore 04461-80125
Yoga	Donnerstag	09:00	10:00	Treffpunkt Weichselstraße	Niewöhner, Hannelore 04461-80125
Yoga	Donnerstag	16:45	17:45	Halle-Grundschule Jungfernbusch	Flessner, Martina 04423-9168844
Yoga	Donnerstag	18:00	19:00	Halle-Grundschule Jungfernbusch	Flessner, Martina 04423-9168844
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.	Laube, Sabine 04461-84312
Kurse					
Tai Chi /Qi Gong- Entspannungskurse				Kurse	Frauke Kerschbaum 0152-34122054
Yoga im Sitzen				Kurse	HFC-Gesundheitssport 04461-84312
Pilates				Kurse	HFC-Gesundheitssport 04461-84312
Rücken-Fit / Functional-Training				Kurse	HFC-Gesundheitssport 04461-84312
Yoga-Kurs (versch. Termine), auch für Männer				Kurse	Flessner, Martina 04423-9168844
<i>Weitere Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie bei den Übungsleitern und in der Geschäftsstelle.</i>					
<i>Infos zu Kursen im Studio für Gesundheitssport erhalten Sie unter Tel: 84312 oder per Mail: hfcgesundheitsport@gmail.com</i>					
<p>Heidmühler FC Bahnhofstr. 23, 26419 Schortens Tel.: 04461 / 986059 und 84656</p>					