



HSG Hillmicke e.V.

Verein für Freizeit- und Breitensport

2017 = 23 Jahre HSG

Sportangebote

von Mittwoch, den 30. August bis Freitag, den 15. Dezember 2017

AEROBIC

Gymnastisches Ausdauertraining
Gruppe „A“

201 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle
Mo. 04.09.17 09.00-10.00 Uhr
13 Std. **ÜL: Monika Stahl**

202 dto:

Mo. 04.09.17 18.00-19.00 Uhr
13 Std. **ÜL: Julia / Denitsa / Sabine**

203 dto:

Mo. 04.09.17 19.00-20.00 Uhr
13 Std. **ÜL: Ute Würden**

205 dto:

Mi. 30.08.17 19.00-20.00 Uhr
14 Std. **ÜL: Tanja / Natalie / Ute**

220 Schönau: Turnhalle

Mo. 04.09.17 19.45-20.45 Uhr
13 Std. **ÜL: Tanja Maiworm**



ZUMBA
Gruppe „B“

269 Hillmicke:

Gymnastikraum
Do. 31.08.17 17.00-18.00 Uhr
14 Std. **ZI: Natalia Spomer**

226 dto:

Spiel- und Sporthalle
Do. 31.08.17 18.00-19.00 Uhr
14 Std. **ZI: Jana Burghaus**

235 Schönau: Turnhalle

Mi. 30.08.17 19.00-20.00 Uhr
14 Std. **ZI: Jana Burghaus**

ÜL = Übungsleiterin

HII = Hot Iron Instruktorin

KK = Kinderkrankenschwester

PI = Piloxing Instruktorin

JJ = Jumping Instruktorin

ZI = Zumba Instruktorin

dI = deepWORK Instruktorin

Info: Edelgard Schade

☎ 02762 – 929475 oder AB

VA = Voranmeldung erforderlich

www.hsg-hillmicke.de

e-mail: hsgsport@t-online.de

BODY Styling

Ausdauer- und Muskeltraining
Gruppe „A“

212 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum
Di. 05.09.17 18.30-19.30 Uhr
12 Std. **ÜL: Natalie Noack**

236 dto:

Di. 05.09.17 20.15-21.15 Uhr
12 Std. **ÜL: Selina Wurm**

215 dto:

Spiel- und Sporthalle, Halle links
Mi. 30.08.17 09.00-10.00 Uhr
14 Std. **ÜL: Denitsa Stracke**

214 dto:

Gymnastik-/Spiegelraum
Do. 31.08.17 18.30-19.30 Uhr
14 Std. **ÜL: Natalie Noack**

204 dto:

Spiel- und Sporthalle, Halle links
Bauch - Beine - Po
Fr. 01.09.17 09.00-10.00 Uhr
14 Std. **ÜL: Monika Stahl**

237 dto:

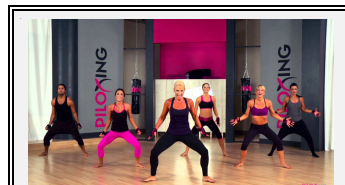
Gymnastik-/Spiegelraum
Fr. 01.09.17 17.00-18.00 Uhr
14 Std. **ÜL: Ivonne Stock**

231 Schönau: Turnhalle

Do. 31.08.17 20.15-21.15 Uhr
14 Std. **ÜL: Tanja Maiworm**

210 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle, Halle links
Bodystyling / Jumping-Mix („B“)
Do. 31.08.17 08.30-10.00 Uhr
28 Ustd. **ÜL: Ute Würden/Jana Breuer**



PILOXING „B“

229 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle
Di. 05.09.17 20.00-21.00 Uhr
12 Std. **PI: Elke Stange**

209 Ottfingen: Turnhalle

Do. 31.08.17 19.00-20.00 Uhr
14 Std. **PI: Elke Stange**

HOT IRON

Gruppe „C“ VA

„Für Frauen und Männer“ Mit HOT IRON können sie Problemzonen straffen!“

224 Hillmicke: a. f. Anfänger

Sporthalle, Halle links
Mo. 04.09.17 20.00-21.00 Uhr
13 Std. **HII: Tanja Holländer**

230 dto: auch für Anfänger

Sporthalle, Halle links
Di. 05.09.17 19.00-20.00 Uhr
12 Std. **HII: Katrin Heuer**

216 dto: auch für Anfänger

Sporthalle, Halle links
Mi. 30.08.17 20.00-21.00 Uhr
14 Std. **HII: Ivonne Stock**

219 dto: auch für Anfänger

Sporthalle, Halle links
Fr. 01.09.17 17.00-18.00 Uhr
14 Std. **HII: Natalie Noack**

BODY STEP

Ausdauer- und Muskeltraining
Gruppe „A“ VA

223 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum
Mo. 04.09.17 17.30-18.30 Uhr
13 Std. **ÜL: Katrin Heuer**

228 dto: auch für Anfänger

Fitness mit und ohne Step
Mi. 30.08.17 20.00-21.00 Uhr
14 Std. **ÜL: Tanja Holländer**

JUMPING

Gruppe „J“ VA



Hillmicke: *Spiegelraum, Halle*

+ Zusatzbeitrag f. andere Gruppen- TN

242 Mo.04.09.17/ 20.15-21.15 Uhr, 13 Std.

241 Di. 05.09.17/ 18.00-19.00 Uhr, 12 Std.

239 Do. 31.08.17/ 20.00-21.00 Uhr, 14 Std.

JJ: Jana Breuer



Ein Programm der SHBSK Institut

211 deepWORK „B“ NEU

Sporthalle, Halle links
Do. 31.08.17 19.00-20.00 Uhr
14 Std. **dI: Katrin Heuer**

Spieleisches Turnen

mit Vorschulkinder ab ca. 4 Jahre
Gruppe „K“

268 Gerlingen: Turnhalle

Mo. 04.09.17 16.00-17.00 Uhr
13 Std. **ÜL: Nicole Kästel-Weber**

261 Hillmicke: Sporthalle

Mo. 04.09.17 15.00-16.00 Uhr
13 Std. **ÜL: Birgit Schrage**

Spiel + Spass
Gymnastik + Ballspiele
Gruppe „K“

264 Gerlingen: Turnhalle

f. **Mädch.+Jungen ab 1. Schuljahr**
Mi. 30.08.17 16.00-17.00 Uhr
14 Std. **ÜL: Miriam Leidig**

Krabbelkäfer - NEU

f. Kinder von ca. 8 Mon. bis 24 Monate
Gruppe „A“

267 Hillmicke: Sporthalle

Do. 31.08.17 **09.30-10.30 Uhr**
14 Std. **ÜL: Diana Nebeling**

262 dto: Sporthalle

Do. 31.08.17 **10.30-11.30 Uhr**
14 Std. **ÜL: Diana Nebeling**

Eltern - Kind

f. Kinder von ca. 2 bis ca. 4 Jahre
Gruppe „A“

263 Hillmicke: Sporthalle

Mi. 30.08.17 **16.00-17.00 Uhr**
14 Std. **ÜL: Diana Nebeling**

265 Gerlingen: Turnhalle

Do. 31.08.17 **15.30-16.30 Uhr**
14 Std. **KK: Nicole Kästel-Weber**

266 dto: Turnhalle

Do. 31.08.17 **16.30-17.30 Uhr**
14 Std. **KK: Nicole Kästel-Weber**

ZUMBA

ab 14 Jahre



269 Hillmicke: NEU

Gymnastikraum
Do. 31.08.17 17.00-18.00 Uhr
14 Std. **ZI: Natalia Spomer**

Mitgliederbeitrag für HSG und GSW

Gruppe „K“ = jährlich Kinder ab 4 bis 15 Jahre = jährlich = 39,- €, für das 2. Kind = jährlich = 27,- €, ab dem 3. Kind = frei

Gruppe „A“ = jährlich 60,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „A“ in der Woche

Gruppe „B“ = jährlich 90,- € berechtigt zur Teilnahme an mehreren Kursen aus „A“ + „B“ in der Woche

Gruppe „C“ = jährlich 84,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „C“ in der Woche / „CB“ = jährlich 132,- €, incl. Gruppe „C“ + „B“

Gruppe „J“ = jährlich 84,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „J“ in der Woche / „JB“ = jährlich 132,- €, incl. Gruppe „J“ + „B“

Nehmen in einer Gruppe regelmäßig weniger als 6 Mitglieder teil, so wird diese Gruppe aufgelöst.

Keine Sportstunden: Di. den 03.10.17 = Tag der Deutschen Einheit / Herbstferien vom 23.10 bis 05.11.2017