



HSG Hillmicke e.V.

Verein für Freizeit- und Breitensport



Spiel- und Sporthalle Hillmicke

2018 = 24 Jahre HSG

Sportangebote

von Mittwoch, den 29. August bis Freitag, den 14.12.2018

AEROBIC

Gymnastisches Ausdauertraining
Gruppe „A“ + „B“

201 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle

Mo. 03.09.18 09.00-10.00 Uhr
13 Std. ÜL: Monika Stahl

202 dto:

Mo. 03.09.18 18.00-19.00 Uhr
13 Std. ÜL: Julia & Denitsa

203 dto:

Mo. 03.09.18 19.00-20.00 Uhr
13 Std. ÜL: Ute Würden

205 dto:

Mi. 29.08.18 19.00-20.00 Uhr
13 Std. ÜL: Tanja & Ute

220 Schönau: Turnhalle

Mo. 03.09.18 19.45-20.45 Uhr
13 Std. ÜL: Tanja Maiworm

ZUMBA „B“



235 dto:

Schönau: Turnhalle

Mi. 29.08.18 19.00-20.00 Uhr
13 Std. ZI: Jana Burghaus

226 dto:

Spiel- und Sporthalle, Halle links
Do. 30.08.18 18.00-19.00 Uhr
13 Std. ZI: Jana Burghaus

ZUMBA for Girls „K“ ab 14 - 17 Jahre

269 dto:

Gymnastik-/Spiegelraum

Do. 30.08.18 17.00-18.00 Uhr
13 Std. ZI: Natalia & Lea Sophie

PILOXING „B“

229 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle

Di. 04.09.18 20.00-21.00 Uhr
13 Std. PI: Denitsa Stracke

TRX Body Blast „C“ VA

244 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

Mi. 29.08.18 18.30-19.30 Uhr
13 Std.: Jana Breuer

Info+Anm.: Di 15-16h ; Mi 9-11hTel.:

0176/38748613

BODY - Styling

Ausdauer- und Muskeltraining
Gruppe „A“ + „B“

212 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

Di. 04.09.18 18.30-19.30 Uhr
13 Std. ÜL: Natalie Noack

236 dto:

Di. 04.09.18 20.15-21.15 Uhr
13 Std. ÜL: Selina Wurm

215 dto:

Gymnastik-/Spiegelraum

Mi. 29.08.18 08.15-9.15 Uhr
13 Std. ÜL: Denitsa Stracke

210 dto:

Spiel- und Sporthalle, Halle links

Body Styling / Jumping-Mix

Do. 30.08.18 9.00-10.00 Uhr
13 Std. ÜL: Denitsa & Jana

214 dto:

Gymnastik-/Spiegelraum

Do. 30.08.18 18.30-19.30 Uhr
13 Std. ÜL: Natalie Noack

204 dto:

Spiel- und Sporthalle, Halle links

Bauch - Beine - Po

Fr. 31.08.18 09.00-10.00 Uhr
13 Std. ÜL: Monika Stahl

237 dto:

Gymnastik-/Spiegelraum

Fr. 31.08.18 17.00-18.00 Uhr
13 Std. ÜL: Ivonne & Selina

231 Schönau: Turnhalle

Do. 30.08.18 20.15-21.15 Uhr
13 Std. ÜL: Tanja Maiworm

Hatha Yoga „Y“ VA



Anfänger: NEU

209 Ottfingen: Turnhalle

Do. 30.08.18 18.15-19.45 Uhr
26 UStd. Y: Andrea Fischer

Info + Anm.: Mi. ab 14h

Tel.: 0152-04159338

Mittelstufe:

238 Hillmicke: NEUE UHRZEIT

Gymnastik-/Spiegelraum

Fr. 31.08.18 18.30-20 Uhr
26 UStd. Y : Yvonne Wicker

Info + Anm.: Mi. ab 14h

Tel.: 02761/8335885

HOT IRON

Gruppe „C“ VA

„für Frauen und Männer“

Mit HOT IRON können sie Problemzonen straffen!“

224 Hillmicke: Hot Iron 2

Sporthalle, Halle links

Mo. 03.09.18 20.00-21.00 Uhr
13 Std. HII: Tanja Holländer

230 dto: Hot Iron 2

Sporthalle, Halle links

Di. 04.09.18 19.00-20.00 Uhr
13 Std. HII: Katrin Heuer

216 dto: Hot Iron 1 (Anfänger)

Sporthalle, Halle links

Mi. 29.08.18 20.00-21.00 Uhr
13 Std. HII: Ivonne & Natalie

219 dto: Hot Iron 2

Sporthalle, Halle links

Fr. 31.08.18 17.00-18.00 Uhr
13 Std. HII: Natalie Noack

Step - Aerobic

Gruppe „A“+ „B“ VA

223 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

Mo. 03.09.18 17.30-18.30 Uhr
13 Std. ÜL: Katrin Heuer

BODY STEP

Ausdauer- und Muskeltraining
„A“ + „B“ VA

228 dto: auch für Anfänger

Mi. 29.08.18 20.00-21.00 Uhr
13 Std. ÜL: Tanja Holländer

Jumping „J“ VA



Hillmicke: Spiegelraum, Halle

242 Mo. 03.09.18 / 20.15-21.15 Uhr

13 Std. JI: Jana Breuer

241 Di. 04.09.18 / 18.00-19.00 Uhr

13 Std. JI: Sonja Dörhage

239 Do. 30.08.18 / 20.00-21.00 Uhr

13 Std. JI: Jana Breuer

Info + Anm.: Di 15-16h ; Mi 9-11h

Tel.: 0176/38748613

deepWork „B“



211 Sporthalle, Halle links

Do. 30.08.18 19.00-20.00 Uhr
13 Std. dI: Katrin Heuer

Spielerisches Turnen

mit Vorschulkinder ab ca. 4 Jahre
Gruppe „K“

268 Gerlingen: Turnhalle

Mo. 03.09.18 16.00-17.00 Uhr
13 Std. ÜL: Jenny Wegner

261 Hillmicke: Sporthalle

Mo. 03.09.18 15.00-16.00 Uhr
13 Std. ÜL: Birgit Schrage

Spiel + Spaß
Gymnastik + Ballspiele +
Zumba für Kids
Gruppe „K“

264 Gerlingen: Turnhalle

f. Mädch.+Jungen ab 1. Schuljahr

Mi. 29.08.18 16.00-17.00 Uhr
13 Std. ÜL: Natalia Spomer

Krabbelkäfer

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

267 Hillmicke: Sporthalle

Do. 30.08.18 09.30-10.30 Uhr
13 Std. ÜL: Diana Nebeling

262 dto: Sporthalle

Do. 30.08.18 10.30-11.30 Uhr
13 Std. ÜL: Diana Nebeling

Eltern - Kind

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

263 Hillmicke: Sporthalle

Mi. 29.08.18 16.00-17.00 Uhr
13 Std. ÜL: Diana Nebeling

265 Gerlingen: Turnhalle

Do. 30.08.18 15.30-16.30 Uhr
13 Std. ÜL: Jenny Wegner

266 dto: Turnhalle

Do. 30.08.18 16.30-17.30 Uhr
13Std. ÜL: Jenny Wegner

Info Allg.:

Natalie Noack

☎ 02762-490415

☎ DI. 15-17.30h

Info + Anm. Kids:

Diana Nebeling

☎ 02761 -9478930

☎ Mi. 14.30-15.30h

Info +Anm. Hot Iron + Step:

Tanja Holländer

☎ 0151/50621955

☎ Mi. 10-12h

ÜL = Übungsleiterin

HII = Hot Iron Instruktorin

PI = Piloxing Instruktorin

JJ = Jumping Instruktorin

ZI = Zumba Instruktorin

dI = deepWORK Instruktorin

Y = Ausg.Yogalehrerin BYV

VA = Voranmeldung erforderlich

www.hsg-hillmicke.de

ACHTUNG NEUE E-MAIL:

info@hsg-hillmicke.de

info@gsw-hillmicke.de

Mitgliederbeitrag für HSG und GSW

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

Gr. „A“ = jährl. 60,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „A“ in der Woche

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

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

Gr. „J“ = jährl. 84,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „J“ / „JB“ = jährlich 132,- €, incl. Gruppe „J“ + „B“ / „JBC“ = jährlich 180,- €, incl. Gr. „J“ + „B“ + „C“

Gr. „Y“ = jährl. 120,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „Y“ in der Woche / „YB“ = jährlich 180,- €, incl. Gruppe „Y“ + „B“

(Siehe extra Aufnahmeschein für neue und bestehende Mitglieder für Yoga)

Keine Sportstunden: Mi 03.10.'18; Do. 01.11.+02.11.'18; 17.12.-04.01.2019 Letzte Stunde: 14.12.2018 Erste Stunde nach den Ferien : 07.01.2019

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