



HSG Hillmicke e.V.

Verein für Freizeit- und Breitensport



Spiel- und Sporthalle Hillmicke

26 Jahre HSG

Sportangebote

Beginn 07.01.2020 - Samstag 04.04.2020

AEROBIC
Gymnastisches Ausdauertraining
Gruppe „A“ + „B“

101 Hillmicke:
Spiel- und Sporthalle
Montag 09.00-10.00 Uhr
ÜL: Monika

103 dto:
Montag 19.00-20.00 Uhr
ÜL: Ute

105 dto:
Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
ÜL: Tanja & Ute

120 Schönaau: Turnhalle
Montag 19.45-20.45 Uhr
ÜL: Tanja

ZUMBA „B“



135 Schönaau: Turnhalle
Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
ZL: Jana

126 Hillmicke:
Spiel- und Sporthalle, Halle links
Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
ZL: Jana

Functional Training
„A“ + „B“

136 Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
Dienstag 20.15-21.15 Uhr
ÜL: Selina

PILOXING „B“

129 Hillmicke:
Spiel- und Sporthalle
Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Pl: Denitsa

deepWORK „B“



Ein Programm des IFHAS Instituts

111 Hillmicke:
Sporthalle, Halle links
Donnerstag 19.00-20.00 Uhr
dl: Katrin

116 dto: NEU
Sporthalle, Halle links
Montag 18.00-19.00 Uhr
dl: Natalie

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

112 Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
Dienstag 18.20-19.20 Uhr
ÜL: Natalie

115 dto:
Gymnastik-/Spiegelraum
Mittwoch 08.15-9.15 Uhr
ÜL: Denitsa

114 dto:
Gymnastik-/Spiegelraum
Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
ÜL: Natalie & Diana

104 dto:
Spiel- und Sporthalle, Halle links
Bauch - Beine - Po
Freitag 09.00-10.00 Uhr
ÜL: Monika

137 dto:
Gymnastik-/Spiegelraum
Freitag 17.00-18.00 Uhr
ÜL: Ivonne

Step - Aerobic
Gruppe „A“ + „B“ VA

123 Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
Montag 17.30-18.30 Uhr
ÜL: Katrin

Hatha Yoga „Y“
VA



Rücken Yoga
140 Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
Dienstag 15.45-17.15 Uhr
Y: Andrea

Mittelstufe:
138 dto:
Gymnastik-/Spiegelraum
Freitag 18.30-20.00 Uhr
Y: Andrea & Yvonne

Sanftes Yoga
109 Ottfingen: Turnhalle
Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
Y: Andrea

Info + Anm. Yoga:
Mi. ab 14 Uhr
Tel.: 0152-04159338

E-MAIL:
info@hsg-hillmicke.de

HOT IRON
Gruppe „C“ VA

„für Frauen und Männer“
Mit HOT IRON können Sie Problemzonen straffen!“

124 Hillmicke:
Sporthalle, Halle links
Montag 20.00-21.00 Uhr
HII: Tanja

130 dto:
Sporthalle, Halle links
Dienstag 19.00-20.00 Uhr
HII: Katrin

119 dto:
Sporthalle, Halle links
Freitag 17.00-18.00 Uhr
HII: Natalie

BODYFIT
Ganzkörpertraining
„A“ + „B“ VA

128 Hillmicke: auch für Anfänger
Mittwoch 20.00-21.00 Uhr
ÜL: Tanja

TRX Body Blast
„C“ VA

144 Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
Mittwoch 18.30-19.30 Uhr
ÜL: Jana
Info+Anm.: Di 15-16 Uhr; Mi 9-11 Uhr
Tel.: 0176/38748613

Jumping „J“ VA



Hillmicke: Spiegelraum, Halle
142 Montag 20.15-21.15 Uhr
Jl: Jana

141 Dienstag 18.00-19.00 Uhr
Jl: Sarah

139 Donnerstag 20.00-21.00 Uhr
Jl: Jana
Anm.: Di 15-16 Uhr; Mi 9-11 Uhr
Tel.: 0176/38748613

VA = Voranmeldung erforderlich
www.hsg-hillmicke.de

Spielerisches Turnen
mit Vorschulkinder ab ca. 4 Jahre
Gruppe „K“

168 Gerlingen: Turnhalle
Montag 16.00-17.00 Uhr
ÜL: Sabine

161 Hillmicke: Sporthalle
Montag 15.00-16.00 Uhr
ÜL: Birgit

Spiel + Spaß
Gymnastik + Ballspiele
Gruppe „K“

164 Gerlingen: Turnhalle
f. Mädch.+Jungen ab 1. Schuljahr
Mittwoch 16.00-17.00 Uhr
ÜL: Leonie

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

162 Hillmicke: Sporthalle
Donnerstag 9.45 - 10.45 Uhr
ÜL: Diana *Neue Uhrzeit*

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

163 Hillmicke: Sporthalle
Mittwoch 16.00-17.00 Uhr
ÜL: Diana

165 Gerlingen: Turnhalle
Donnerstag 15.30-16.30 Uhr
ÜL: Regina

166 dto:
Donnerstag 16.30-17.30 Uhr
ÜL: Regina

Body Dance for Girls „K“
ab 12 - 17Jahre

169 Hillmicke: NEU
Gymnastik-/Spiegelraum
Donnerstag 16.15-17.15 Uhr
ÜL: Katja

Info Allgemein:
Natalie Noack
☎ 02762-490415
☎ Dienstag. 15.30 - 17.30 Uhr

Info + Anm. Hot Iron + Step:
Tanja Holländer
☎ 0151/50621955
☎ Mittwoch 10-12 Uhr

ÜL = Übungsleiterin
HII = Hot Iron Instruktorin
PI = Piloxing Instruktorin
JI = Jumping Instruktorin
ZI = Zumba Instruktorin
dl = deepWORK Instruktorin
Y = Ausg.Yogalehrerin BYV

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“ + „A“ + „B“
Gr. „J“ = jährl. 84,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „J“ / „JB“ = jährlich 132,- €, incl. Gruppe „J“ + „A“ + „B“
Gr. „JBC“ = jährl. 180,- €, incl. Gr. „J“ + „A“ + „B“ + „C“ + „P“
Gr. „Y“ = jährl. 120,- € berechtigt zur Teilnahme an einem Kurs aus „Y“ in der Woche (Siehe extra Aufnahmeschein für neue und bestehende Mitglieder für Yoga)

Keine Sportstunden: Donnerstag 20.2 - 24.2.2020

Erste Stunde im Januar: Dienstag 07.01.2020