



27 Jahre HSG

Sportangebote

Beginn Mittwoch 18.08.2021 - Samstag 18.12.2021

AEROBIC

Gymnastisches Ausdauertraining
Gruppe „A“ + „B“

105 Hillmicke:
Spiel- und Sporthalle
Mittwoch 18.50-19.50 Uhr
Ute

ZUMBA „B“



135 Schönau: Turnhalle
Mittwoch 19.00-20.00 Uhr
Jana

126 Hillmicke:
Spiel- und Sporthalle, Halle links
Donnerstag 18.00-19.00 Uhr
Jana
max. 25 Pers.

PILOXING „B“

129 Hillmicke:
Spiel- und Sporthalle
Montag 19.00-20.00 Uhr
Denitsa

deepWORK „B“



max. 25 Pers.
116 Hillmicke:
Sporthalle, Halle links
Montag 18.00-19.00 Uhr
Natalie

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

Outdoor Activities „A“ + „B“

120 Schönau: Turnhalle
Montag 19.00-20.00 Uhr
Tanja

Bei schlechtem Wetter 20.15 Uhr
Aerobic in der Halle in Schönau

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

101 Hillmicke:
Spiel- und Sporthalle
Montag 08.30-09.30 Uhr
Monika

112 dto: VA (15-20 Pers.)
Gymnastik-/Spiegelraum
Dienstag 18.20-19.20 Uhr
Natalie

Anm.: montags 19.30-20.30 Uhr
Tel.: 02762-490415

115 dto:
Spiel- und Sporthalle
Mittwoch 08.15-9.15 Uhr
Denitsa

104 dto:
Spiel- und Sporthalle
Donnerstag 08.30-09.30 Uhr
Monika

114 dto: VA (15-20 Pers.)
Gymnastik-/Spiegelraum
Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
Diana

Anm.: montags 19.00-20.00 Uhr
Tel.: 02762-41347

137 dto:
Spiel- und Sporthalle
Freitag 17.00-18.00 Uhr
Ivonne

Pilates „B“ VA



Anfängerkurse

Hillmicke: (12-15 Pers.)
193: Start: 31.8.21 (VA)
Spiel- und Sporthalle, Halle links
Dienstag 17.45-18.45 Uhr
Katrin

Anm.: montags 0175/5493222
WhatsApp/SMS

192: Start: 22.9.21 (VA)
Gymnastik-/Spiegelraum
Mittwoch 18.45-19.45 Uhr
Natalie

194: Start: 24.9.21 (VA)
Gymnastik-/Spiegelraum
Freitag 09.00-10.00 Uhr
Tanja

Anm. + Info für Kurs 192 - 194
montags 19.30-20.30 Uhr
Tel.: 02762-490415

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
Tanja

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

Anfängerkurs:

119 dto: VA
Sporthalle, Halle links
Mittwoch 20.00-21.00 Uhr
Natalie

Jumping „J“ VA



Hillmicke: Spiel- und Sporthalle

141 Dienstag 20.00-21.00 Uhr
Sarah
139 Donnerstag 20.00-21.00 Uhr
Regina

Anm.: dienstags bei Sarah
Tel.: 0151-56395905
WhatsApp/Anruf

Hatha Yoga „Y“ VA



Mittelstufe:
138 Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
Freitag 18.30-20.00 Uhr
Andrea

Sanftes Yoga
109 Otfingen: Turnhalle
Donnerstag 18.15-19.45 Uhr
Andrea

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

TRX Body Blast „C“ VA

144 Hillmicke: Start: 26.8.21
Gymnastik-/Spiegelraum
Donnerstag 19.45-20.45 Uhr
Katja

Tel: 0172/8957294
per WhatsApp/Anruf

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

161 Hillmicke: Sporthalle
Montag 15.00-16.00 Uhr
Kerstin

168 Gerlingen: Turnhalle
Mittwoch 16.00-17.00 Uhr
Kerstin

Spiel + Spaß Gymnastik + Ballspiele Gruppe „K“

164 Gerlingen: Turnhalle
f. Mädch.+Jungen ab 1. Schuljahr
Montag 16.00-17.00 Uhr
Diana

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

162 Hillmicke: Sporthalle
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Diana

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

165 Gerlingen: Turnhalle
Donnerstag 15.30-16.30 Uhr
Regina

166 dto:
Donnerstag 16.30-17.30 Uhr
Regina

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

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

Allgemeine Info:
Natalie Noack
02762-490415

MAIL:
info@hsg-hillmicke.de

www.hsg-hillmicke.de
Mitgliedsbeiträge siehe Homepage

VA =
Voranmeldung erforderlich

Herbstferien vom 11.10-22.10.2021
Erste Stunde im Januar 10.01.2022



HSG Hillmicke e.V.

Verein für Breiten- und Gesundheitssport

Reha Sport Pilates Hot Iron Piloxing Aerobic Bodystyling TRX
Jumping Functional Training Total Body Workout Kids Sport Yoga
Outdoor Activities Deep Work Zumba Wassergymnastik



Total Body Workout Geräte-Kraftraum „D“

Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum/
Geräte-Kraftraum
(12-15 Pers.)

152 :

Montag 18.00-19.30 Uhr
Katrin

159 :

Dienstag 08.00-09.30 Uhr
Melanie

157 :

Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr
Denitsa

Freies Training im Geräte-Kraftraum „D“

Hillmicke:

Geräte-Kraftraum
(12-15 Pers.)

156 :

Mittwoch 19.30-21.00 Uhr
Tanja

Reha - Sport

(VA)

Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

OR-19-014 / 158

Montag 19.30-20.15-21.00 Uhr
Carola

OR-21-020 / 153

Dienstag 09.00-9.45 – 10.30 Uhr
Jutta

OR-21-021 / 162

Dienstag 10.30-11.15 Uhr
Jutta

OR-21-022 / 154

Dienstag 17.30-18.15 – 19.00 Uhr
Diana

OR-19-009 / 155

Dienstag 19.30-20.15 – 21 Uhr
Jutta

OR-19-029 / 150

Mittwoch 09.30-10.15 – 11.00 Uhr
Denitsa

OR-19-008 / 163

Mittwoch 11.00-11.45 – 12.30 Uhr
Denitsa

OR-19-028 / 183

Mittwoch 10.15-11.00 Uhr
Beate

OR-19-010 / 164

Mittwoch 17.45-18.30 – 19.15 Uhr
Denitsa

OR-21-023 / 132

Spiel- und Sporthalle, Halle links
Donnerstag 17.00-17.55 Uhr
Diana

OR-19-006 / 166

Spiel- und Sporthalle, Halle links
Freitag 08.30-09.15 – 10.00 Uhr
Dorothee

OR-19-007 / 160

Freitag 10.00-10.45 – 11.30 Uhr
Dorothee

Altenhof:

OR-21-019 / 182

Bürgerbegegnungsstätte
Montag 18.00-18.45 Uhr
Vicky

OR-21-018 / 185

Bürgerbegegnungsstätte
Montag 18.45-19.30 Uhr
Vicky

Reha Sport Wassergymnastik

(VA)

Schwimmhalle Wenden

OR-19-015 / 177

Montag 15.45 - 16.30 Uhr

OR-19-016 / 176

Montag 16.30 - 17.15 Uhr

OR-21-001 / 174

Samstag 08.30 - 09.15 Uhr

OR-21-002 / 175

Samstag 09.15 - 10.00 Uhr

OR-19-025 / 172

Samstag 10.15 - 11.00 Uhr

OR-20-001 / 194

Samstag 11.00 – 11.45 Uhr

Lehrschwimmbecken Schule-Gerlingen

OR-21-013 / 195

Montag 17.30 - 18.15 Uhr

OR-21-014 / 196

Montag 18.15 - 19.00 Uhr

OR-19-017 / 173

Dienstag 17.30 - 18.15 Uhr

OR-19-018 / 171

Dienstag 18.15 - 19.00 Uhr

OR-21-015 / 190

Mittwoch 16.45 - 17.30 Uhr

OR-21-016 / 170

Mi. 28.08.19 17.30 - 18.15 Uhr

OR-21-017 / 180

Mittwoch 18.15 - 19.00 Uhr

OR-19-001 / 184

Donnerstag 17.15 - 18.00 Uhr

OR-19-022 / 178

Donnerstag 18.00 - 18.45 Uhr

OR-21-005 / 179

Donnerstag 18.45 - 19.30 Uhr

Leitung:

Jutta Breuer, Vicky Lange,
Mechthild Schuchert, Carmen
Valperz, Miriam Wacker,

Reha- Sport

**Keine Mitgliedschaft
erforderlich**

Für Frauen und Männer
ab 16 Jahre

Eine Verordnung durch den Arzt
und die Genehmigung der
Krankenkasse ist erforderlich.

Zielgruppe:

Für Personen mit
Einschränkung des
Stütz- u.

Bewegungsapparates
(Orthopädie)

Die Reha-Sportangebote
werden von speziell
ausgebildeten

Fachübungsleiterinnen geleitet:

B-Lizenz Orthopädie:

- Jutta Breuer
- Jana Breuch
- Stefanie Eisenburger
- Dorothee Huperz
- Beate Jung
- Carola Knust-Müller
- Vicky Lange
- Mechthild Schuchert
- Diana Schmitz
- Denitsa Stracke
- Carmen Valperz
- Miriam Wacker

Ein Einführungsgespräch
ist unbedingt erforderlich!

Info + Anmeldung:

REHA RK:

Jutta Breuer

☎ 02762 / 4074511

Mo.: 18-20 Uhr

und Mi.: 9-12 Uhr

Mechthild Schuchert

☎ 02762 / 3276

Fr.: 15-18 Uhr

info@gsw-hillmicke.de

Ohne Reha - Verordnung
ist eine Mitgliedschaft möglich

Sportunfälle sind im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung bei der Sporthilfe e.V. versichert.

Die HSG übernimmt keinerlei Haftung für gesundheitliche Schäden oder irgendwelche Schäden und Verluste.

Herausgeber: (Hallensportgemeinschaft) HSG Hillmicke e.V. – www.hsg-hillmicke.de

verantwortlich für den Inhalt: Natalie Noack