



28 Jahre HSG

Sportangebote

Beginn Montag 10.01.2022 - Samstag 09.04.2022

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 17.45-18.45 Uhr
Jana
max. 25 Pers.

PILOXING „B“

129 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle
Montag 18.50-19.50 Uhr
Denitsa

deepWORK „B“



Ein Programm des IHHAS Institutes

max. 25 Pers.

116 Hillmicke:

Sporthalle, Halle links
Montag 17.45-18.45 Uhr
Natalie

111 dto:

Sporthalle, Halle links
Donnerstag 18.50-19.50 Uhr
Katrin

Aerobic / Pilates „B“

120 Schönau: Turnhalle
Montag 19.45-20.45 Uhr
Tanja

MAIL:

info@hsg-hillmicke.de

www.hsg-hillmicke.de
Mitgliedsbeiträge siehe
Homepage

BODY - Styling

Ausdauer- und Muskeltraining
„A“ + „B“

101 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle
Montag 08.30-09.30 Uhr
Monika

112 dto: (VA) (15 Pers.)

Gymnastik-/Spiegelraum
Dienstag 18.20-19.20 Uhr
Natalie & Ute

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

104 dto:

Spiel- und Sporthalle
Donnerstag 08.30-09.30 Uhr
Helena

114 dto: (VA) (15 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

BODY / Faszientraining „A“ + „B“

115 dto:

Spiel- und Sporthalle
Mittwoch 08.15-9.15 Uhr
Denitsa

Pilates „B“ (VA)



Hillmicke: (12-15 Pers.)

193:

Spiel- und Sporthalle, Halle links
Montag 18.30-19.30 Uhr
Katrin

Anm.: montags 0175/5493222
WhatsApp/SMS

192:

Gymnastik-/Spiegelraum
Mittwoch 18.45-19.45 Uhr
Natalie

194:

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

„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 18.50-19.50 Uhr
Katrin

119 dto:

Sporthalle, Halle links
Mittwoch 19.55-20.55 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 Ottfingen: 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:

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“ (VA)

161 Hillmicke: Sporthalle

Montag 16.00-17.00 Uhr
Kerstin

168 Gerlingen: Turnhalle

Mittwoch 16.00-17.00 Uhr
Kerstin

Tel.: 0176/76686553

Spiel + Spaß Gymnastik + Ballspiele Gruppe „K“ (VA)

164 Gerlingen: Turnhalle

f. Mädch.+Jungen ab 1. Schuljahr
Montag 16.00-17.00 Uhr
Diana

Tel.: 0151/56030371

Krabbelkäfer

f. Kinder von ca. 8 Mon. bis 24 Monate

Gruppe „A“ (VA)

162 Hillmicke: Sporthalle

Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Diana

Tel.: 0151/56030371

Eltern - Kind

f. Kinder von ca. 2 bis ca. 4 Jahre

Gruppe „A“ (VA)

165 Gerlingen: Turnhalle

Donnerstag 15.30-16.30 Uhr
Regina

166 dto:

Donnerstag 16.30-17.30 Uhr
Regina

Tel.: 0176/23550938

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

VA =

Voranmeldung erforderlich

Osterferien vom 11.04.-23.04.2022





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



<p>Total Body Workout Geräte-Kraftraum „D“</p>	<p>Reha - Sport (VA)</p>	<p>Reha Sport Wassergymnastik (VA)</p>	<p>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:</p>
<p>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</p>	<p>Hillmicke: Gymnastik-/Spiegelraum OR-21-007 / 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-21-010 / 155 Dienstag 19.30-20.15 – 21 Uhr Jutta OR-21-024 / 150 Mittwoch 09.15-10.00– 11.00 Uhr Denitsa OR-21-025 / 163 Mittwoch 11.00-11.45-12.30 Uhr Denitsa OR-21-027 / 183 Mittwoch 10.15-11.00 Uhr Beate OR-21-026 / 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-21-028 / 166 Spiel- und Sporthalle, Halle links Freitag 08.30-09.15 – 10.00 Uhr Melanie OR-21-029 / 160 Freitag 10.00-10.45 – 11.30 Uhr Melanie</p>	<p>Schwimmbhalle Wenden OR-21-008 / 177 Montag 15.45 - 16.30 Uhr OR-21-009 / 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-21-030 / 172 Samstag 10.15 - 11.00 Uhr OR-20-001 / 194 Samstag 11.00 – 11.45 Uhr</p>	<p>B-Lizenz Orthopädie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jutta Breuer - Jana Breuch - Melanie Buchsteiner - Stefanie Eisenburger - Beate Jung - Carola Knust-Müller - Vicky Lange - Mechthild Schuchert - Diana Schmitz - Denitsa Stracke - Carmen Valperz - Miriam Wacker
<p>Freies Training im Geräte-Kraftraum „D“</p>	<p>Altenhof: OR-21-018 / 182 Bürgerbegegnungsstätte Montag 18.00-18.45 Uhr Vicky OR-21-019 / 185 Bürgerbegegnungsstätte Montag 18.45-19.30 Uhr Vicky</p>	<p>Lehrschwimmbecken Schule-Gerlingen OR-21-011 / 195 Montag 17.30 - 18.15 Uhr OR-21-012 / 196 Montag 18.15 - 19.00 Uhr OR-21-013 / 173 Dienstag 17.30 - 18.15 Uhr OR-21014 / 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-21-003 / 184 Donnerstag 17.15 - 18.00 Uhr OR-21-004 / 178 Donnerstag 18.00 - 18.45 Uhr OR-21-005 / 179 Donnerstag 18.45 - 19.30 Uhr</p>	<p>Ein Einführungsgespräch ist unbedingt erforderlich!</p> <p>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</p>
<p>Leitung: Jutta Breuer, Vicky Lange, Mechthild Schuchert, Carmen Valperz, Miriam Wacker,</p>			<p>Ohne Reha - Verordnung ist eine Mitgliedschaft möglich</p> <p> Volksbank Olpe-Wenden-Drolshagen eG</p>

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