



# HSG Hillmicke e.V.

Verein für Breiten- und Gesundheitssport

Reha Sport Pilates Hot Iron Piloxing Aerobic Bodystyling TRX  
Jumping Total Body Workout Kids Sport Yoga Body Dance for Girls  
Deep Work Zumba Wassergymnastik Body Boost



## Total Body Workout Geräte-Kraftraum „D“

### Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum/  
Geräte-Kraftraum

**152 :**  
Montag 17.55-19.25 Uhr  
Katrin

**159 :**  
Dienstag 08.00-09.30 Uhr  
Melanie

**157 :**  
Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr  
Denitsa

## Freies Training Geräte-Kraftraum „D“

### Hillmicke:

Geräte-Kraftraum

**156 :**  
Mittwoch 18.30-20.00 Uhr  
Tanja H.



## Reha - Sport

(VA)

### Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

**OR-21-026 / 164**  
Montag 16.55-17.40 – 18.25 Uhr  
Denitsa

**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-21-023 / 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

### 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

### Rothemühle TH:

**OR-21-006**  
Donnerstag 18.15-19.00 Uhr  
Stefanie

## Reha Sport Wassergymnastik

(VA)

### Schwimmhalle 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

### 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-21-014 / 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

### 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
- Melanie Buchsteiner
- Stefanie Eisenburger
- 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 Stand: 1/2022



### 28 Jahre HSG

### Sportprogramm 2022

#### AEROBIC

Gymnastisches Ausdauertraining  
Gruppe „A“ + „B“

105 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle

Mittwoch 18.50-19.50 Uhr

Ute

#### ZUMBA „B“



126 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle, Halle links

Dienstag 17.45-18.45 Uhr

Helena

#### PILOXING „B“

129 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle

Montag 18.50-19.50 Uhr

Denitsa

#### deepWORK „B“



Ein Programm des IYHHS Institut

116 Hillmicke:

Sporthalle, Halle links

Montag 17.45-18.45 Uhr

Natalie

111 dto: (VA)

Sporthalle, Halle links

Donnerstag 18.50-19.50 Uhr

Katrin

Anm.: montags Tel.: 0175/5493222

WhatsApp/SMS

#### BODY/ Faszientraining

„A“ + „B“

115 dto:

Spiel- und Sporthalle

Mittwoch 08.15-9.15 Uhr

Denitsa

#### Body Boost

„A“ + „B“ (VA)

102 Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum

Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr

Regina

Anm.: dienstags Tel.: 0176/23550938

WhatsApp/SMS

#### BODY - Styling

Ausdauer- und Muskeltraining  
„A“ + „B“

101 Hillmicke:

Spiel- und Sporthalle

Montag 08.30-09.30 Uhr

Monika

112 dto:

Gymnastik-/Spiegelraum

Dienstag 18.20-19.20 Uhr

Regina

104 dto:

Spiel- und Sporthalle

Donnerstag 08.30-09.30 Uhr

Helena

114 dto:

Gymnastik-/Spiegelraum

Donnerstag 18.30-19.30 Uhr

Diana Sch.

137 dto:

Spiel- und Sporthalle

Freitag 17.00-18.00 Uhr

Ivonne

#### Aerobic / Pilates

„B“

120 Schönau: Turnhalle

Montag 19.45-20.45 Uhr

Tanja M.

#### Pilates „B“

(VA)



Hillmicke:

193 :

Gymnastik-/Spiegelraum

Montag 18.30-19.30 Uhr

Katrin

Anm.: montags Tel.: 0175/5493222

WhatsApp/SMS

192 :

Gymnastik-/Spiegelraum

Mittwoch 18.45-19.45 Uhr

Natalie

194 :

Gymnastik-/Spiegelraum

Freitag 09.00-10.00 Uhr

Tanja M.

Anm. + Info für Kurs 192 - 194

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 H.

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 Oüttingen: 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

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

#### Krabbelkäfer

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

Gruppe „A“ (VA)

162 Hillmicke: Sporthalle

Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr

Diana N.

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

VA =

**Voranmeldung erforderlich**

Sommerferien vom 27.06.-09.08.2022

Herbstferien vom 04.10.-15.10.2022

Weihnachtsferien vom 19.12.-06.01.2023

MAIL:

[info@hsg-hillmicke.de](mailto:info@hsg-hillmicke.de)

Allgemeine Info:

Natalie Noack

02762-490415

[www.hsg-hillmicke.de](http://www.hsg-hillmicke.de)

Mitgliedsbeiträge siehe Homepage



Volksbank  
Olpe-Wenden-Drolshagen eG