



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“



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 08.20-9.20 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)



138 Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
Freitag 18.00-19.30 Uhr
Karina

Info + Anm. Yoga:
Tel.: 0160/91800777

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
Ellen

Tel.: 0170/7257280

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 - 17 Jahre

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

VA =
Vor Anmeldung erforderlich

Herbstferien vom 04.10.-15.10.2022
Weihnachtsferien vom 19.12.-06.01.2023

MAIL:
info@hsg-hillmicke.de

Allgemeine Info:
Natalie Noack
02762-490415
www.hsg-hillmicke.de
Mitgliedsbeiträge siehe Homepage



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
Helena

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-21-024 / 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: II/2022