



## 29 Jahre HSG

Sportprogramm 2023

### 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

**127 Hillmicke: Start: 20.04. '23**  
Spiel- und Sporthalle, Halle links  
Donnerstag 17.45-18.45 Uhr  
Jana

### PILOXING „B“

**129 Hillmicke:**  
Spiel- und Sporthalle  
Montag 18.50-19.50 Uhr  
Denitsa

### deepWORK „B“



Ein Programm des IFHAS Instituts

**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

### BODY/ Faszientraining

„A“ + „B“

**115 dto:**  
Spiel- und Sporthalle  
Mittwoch 08.20-9.20 Uhr  
Denitsa

### Body Boost

„A“ + „B“

**102 Hillmicke:**  
Gymnastik-/Spiegelraum  
Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr  
Regina

### 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

### Outdoor Activities

„A“ + „B“

**134 Schönau: (Apr.-Okt.)**  
Treffpunkt Turnhalle  
Montag 19.00-19.45 Uhr  
Tanja  
Anm.: Tel.: 01511/5255158  
WhatsApp/SMS

### Aerobic / Pilates

„B“

**120 Schönau: Turnhalle**  
Montag 19.45-20.45 Uhr  
Tanja M.

### Pilates „B“

(VA)



**Hillmicke:**  
**193: (VA)**  
Gymnastik-/Spiegelraum  
Montag 18.30-19.30 Uhr  
Katrin

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

**194: (VA)**  
Gymnastik-/Spiegelraum  
Freitag 09.00-10.00 Uhr  
Tanja M.

### 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  
Regina, Jana

**139 Donnerstag** 20.00-21.00 Uhr  
Regina, Jana

Anm.: bei Regina  
Tel.: 0176/23550938  
WhatsApp

### Hatha Yoga „Y“

(VA)



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

**Sanftes Yoga**  
**109 Ottfingen: Turnhalle**  
Donnerstag 18.15-19.45 Uhr  
Karina

Info + Anm. Yoga:  
Tel.: 02291-9001801

### 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

### Spiel + Spaß Gymnastik + Ballspiele + Tanz Gruppe „K“

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

Tel.: 0173/7288982  
WhatsApp

### 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  
WhatsApp

### 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) =  
Vor Anmeldung erforderlich

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

**Allgemeine Info + VA:**  
Natalie Noack  
02762-490415  
[www.hsg-hillmicke.de](http://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.

## Liebscher & Bracht DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

„SEI SCHMERZFREI NACH  
LIEBSCHER & BRACHT“

**Montags:**

8.30 – 9.30 Uhr

**Dienstags:**

19.30 – 20.30 Uhr

**Info + Anmeldung:**

Denitsa Stracke

☎ 0163-3862346

Nur nach telefonischer  
Absprache mit Denitsa!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

## Reha - Sport (VA)

### Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum/ Halle

**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 09:30 – 10:15 – 11:00  
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, Melanie

**OR-21-006**

Mittwoch 17.45 -18.30 Uhr  
Stefanie

**OR-21-023 / 132**

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

## 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-22-001 / 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: 1/2023