



30 Jahre HSG

Sportprogramm 2024

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:
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 IFHHS Instituts

116 Hillmicke:
Sporthalle, Halle links
Montag 17.45-18.45 Uhr
Natalie

111 dto:
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
Chantal

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
Dienstag 19.30 –20.30 Uhr
Natalie

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

(VA) =
Vor Anmeldung erforderlich

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 Otfingen: 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

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

Anm.: Tel.: 0176/76686553
WhatsApp

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

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

Kurs findet in Moment nicht statt!

Krabbelkäfer

f. Kinder von ca. 8 Mon. bis 24 Monate
Gruppe „A“ (VA)

162 Hillmicke: Sporthalle
Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr
Kerstin

Anm.: Tel.: 0176/76686553
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

Anm.: Tel.: 0176/23550938
WhatsApp

Body Dance for Girls „K“

ab 12 - 17Jahre

169 Hillmicke:
Gymnastik-/Spiegelraum
Donnerstag 16.45- 17.40 Uhr
Katja

Kreativer Kindertanz for Girls + Boys „K“

ab 4-6 Jahre

125 Hillmicke: (VA)
Gymnastik-/Spiegelraum
Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr
Claudia
Tel: 0163-6250376
WhatsApp



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

Info + Anmeldung:
Denitsa Stracke
☎ 0163-3862346

Nur nach telefonischer
Absprache mit Denitsa!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Volksbank
Olpe-Wenden-Drolshagen eG

Reha - Sport (VA)

Hillmicke:

Gymnastik-/Spiegelraum/ Halle

OR-23-013 / 164
Montag 16.55-17.40 – 18.25 Uhr
Denitsa

OR-23-022 / 158
Montag 19.30-20.15-21.00 Uhr
Carola

OR-23-003 / 153
Dienstag 08.45-9.30 – 10.15 Uhr
Helena

OR-23-004 / 162
Dienstag 10.15-11.00 Uhr
Helena

OR-23-002 / 154
Dienstag 17.30-18.15 – 19.00 Uhr
Diana

OR-23-017 / 150
Mittwoch 09:30 – 10:15 – 11:00
Denitsa

OR-23-016 / 163
Mittwoch 11.00-11.45-12.30 Uhr
Denitsa

OR-23-025 / 183
Mittwoch 10.15-11.00 Uhr
Kerstin

OR-21-006
Mittwoch 17.45 -18.30 Uhr
Stefanie

OR-23-001 / 132
Donnerstag 17.00-17.55 Uhr
Diana

OR-23-015 / 166
Spiel- und Sporthalle, Halle links
Freitag 08.30-09.15 – 10.00 Uhr
Melanie

OR-23-014 / 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-23-010 / 177
Montag 15.45 - 16.30 Uhr

OR-23-011 / 176
Montag 16.30 - 17.15 Uhr

OR-23-005 / 174
Samstag 08.30 - 09.15 Uhr

OR-23-006 / 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-23-023 / 195
Montag 17.30 - 18.15 Uhr

OR-23-012 / 196
Montag 18.15 - 19.00 Uhr

OR-23-020 / 173
Dienstag 17.30 - 18.15 Uhr

OR-23-021 / 171
Dienstag 18.15 - 19.00 Uhr

OR-23-019 / 190
Mittwoch 16.45 - 17.30 Uhr

OR-23-024 / 170
Mi. 28.08.19 17.30 - 18.15 Uhr

OR-23-018 / 180
Mittwoch 18.15 - 19.00 Uhr

OR-23-007 / 184
Donnerstag 17.15 - 18.00 Uhr

OR-23-008 / 178
Donnerstag 18.00 - 18.45 Uhr

OR-23-009 / 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
- Kerstin Göbert
- Helena Heckener
- 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

Mechthild Schuchert
☎ 02762 / 3276
Fr.: 15-18 Uhr
info@gs-w-hillmicke.de

Ohne Reha - Verordnung
ist eine Mitgliedschaft möglich!

Allgemeine Info + VA:

Natalie Noack
☎ 02762-490415

info@hsg-hillmicke.de

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. –

Mitgliedsbeiträge siehe Homepage www.hsg-hillmicke.de
verantwortlich für den Inhalt: Natalie Noack Stand: 01/2024