



## Willkommen

Wir hoffen mit unserem Programm etwas zu ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden beitragen zu können und wünschen Ihnen kurzweilige und erlebnisreiche Stunden im Heikendorfer Sportverein.

## Unser Angebot von A-Z

Aerobic	Prellball (Sen)
Badminton	Rhythmische- Gymnastik
Bogensport	Schach
Breakdance	Senioren- Gymnastik
Drums Alive	Sportabzeichen
Eltern-Kind Turnen	Tanzen
Fitness-Gymnastik	Tennis
Fußball	Tischtennis
Ganzkörpertraining	Turnen
Gymnastik	Volleyball
Handball	Walking
Herzsport	Wandern
Hip-Hop	Wirbelsäulen- Gymnastik
Kindertänze	Wellness- Gymnastik
Kunstrad	Yoga
Leistungsturnen	Zumba
Nordic Walking	
Pilates	

## Schau mal rein...

Jeder Übungsleiter freut sich über ein interessiertes Mitglied. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen! Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

[www.heikendorfer-sv.de](http://www.heikendorfer-sv.de)



Heikendorfer  
Sportverein  
v. 1924 e.V.

Postfach 1 ◦  
24224 Heikendorf

**Sprechzeiten:**  
Montags 18<sup>00</sup> -19<sup>00</sup> Uhr  
(während der Ferien  
geschlossen)  
**Tel.:** 0431/242843  
[www.heikendorfer-sv.de](http://www.heikendorfer-sv.de)

**E-Mail:**  
[heikendorfer-sv@t-online.de](mailto:heikendorfer-sv@t-online.de)



Sportheim  
Heikendorf

Saal für ca. 200 Personen  
besonders geeignet für  
Familienfeiern, Betriebsfeste  
und sonstige Veranstaltungen.

Neuheikendorfer Weg 14  
24226 Heikendorf  
Fon: 0431 -65944999  
0151-56042763  
Andre Schneider  
Mo.,Di.,Do.u.Fr. ab 17 h  
Mittwoch Ruhetag  
Wochenende je nach  
Veranstaltung



Heikendorfer  
Sportverein



**Der Treffpunkt, für  
Gesundheit, Sport und  
Erholung.  
Einfach mal Abschalten  
und eine gute Zeit haben.**

**Ein Partner des Sports:**

 Förde  
Sparkasse



Sportprogramm

## ...oder mal vorbei

Der Vereinsvorstand ist jeden Montag von 18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr im Geschäftszimmer (Sportheim) zu erreichen.



Linie 100/101  
Haltestelle Grasweg

Unsere Sportangebote verteilen sich auf mehrere Sportstätten, teilweise abhängig von der Jahreszeit.

**Sportheim / Gymnastikhalle (GyH) (1), Tennisplätze** sowie der **Ligaplatz** befinden sich in der Umgebung des **Sportheims**. Im Winter kann die Tennishalle im Gewerbegebiet Korügen genutzt werden.

Die **Mehrzweckhalle (MZH) (2)** befindet sich gegenüber dem Rathaus im Bereich der Gemeinschaftsschule. Die **Gemeinde (GH)- und Kreishalle (KH) (3)** befinden sich am Ende des Schulredders direkt neben dem **Realschulsportplatz**.

Die **Bogensportler** haben ihre Anlage kurz hinter der Kreuzung Töbringer/Korügen (Linie 101 - HS Korügen) auf der rechten Seite.



### Badminton

#### Jugend

Mi ab 15<sup>15</sup> Uhr, GH

Info: T. Neelsen

☎ 0431 241657

#### Senioren

Fr ab 20<sup>00</sup> Uhr, GH

Info: G. Schöler

☎ 0431 243473

### Bogensport

#### Informationen

Heinz Christensen

☎ 04343 429164

www.feldbogensport.de

### Breakdance

#### Kinder und Jugendliche

Di 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Uhr, GyH

Di 16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Drums Alive

Mi 19<sup>15</sup> – 20<sup>15</sup> Uhr, GyH

### Fitness-Gymnastik

Mo 19<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Fußball

#### Junioren

Info: Olaf Duhnke

☎ 0431 245968

#### Senioren

Info: David Lehwald

☎ 0172-4147335

www.hsv16.de

### Ganzkörpertraining

#### Frauen

Mo 9<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Gymnastik

#### Frauen

Di 19<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup> Uhr, GyH

Do 9<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Handball

#### Informationen

S. Wöhlk

☎ 0431 65736873

heikendorf\_handball@mai

l.de

### Herzsport

Mi 17<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr, GyH

Mi 18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr, GyH

Info: Anke Drichelt

☎ 0431 241573

Betreuende Ärzte:

Dr. Hartmann / Dr.

Schaudig

### Hip-Hop

#### Ab 6 Jahre

Do 14<sup>45</sup> – 15<sup>45</sup> Uhr, GyH

#### Ab 10 Jahre

Fr 16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> Uhr, GyH

#### Ab 14 Jahre

Fr 17<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr, GyH

#### Ab 16 Jahre

Fr 18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Kindertanzen

#### Kinder 3 - 6 Jahre

Mi 15<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> Uhr, GyH

#### Kinder 7 - 11 Jahre

Mi 16<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Kunstrad / Einrad

#### Kinder

Mo 16<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr, GH

#### Jugendliche

Mo 18<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> Uhr, GH

#### Leistungsgruppe

Do 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> Uhr, GH

### Pilates

Di 20<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup> Uhr, GyH

Do 11<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Power-Gymnastik

Mo 16<sup>45</sup> – 17<sup>45</sup> Uhr, GyH

### Powertanz-Workout

Mo 20<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Prellball

Männer ab 45 Jahre

Di ab 20<sup>00</sup> Uhr, MZH

### Rüstig statt rostig

Mo 14<sup>30</sup> – 15<sup>30</sup> Uhr, GyH

Mo 15<sup>30</sup> – 16<sup>30</sup> Uhr, GyH

### Schach

#### Erwachsene

Fr ab 19<sup>30</sup> Uhr, Rathaus

Info: W. Feldmann

☎ 0431 243956

### Senioren-Gymnastik

#### Frauen

Mi 10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup> Uhr, GyH

Do 10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup> Uhr, GyH

#### Männer

Mo 8<sup>00</sup> – 9<sup>00</sup> Uhr, GyH

#### Frauen und Männer

Mo 10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup> Uhr, GyH

Do 16<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr,

GyH

### Sportabzeichen

Mai - September

Mo 18<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup> Uhr, GyH

Info: Monika Petersen

☎ 04348 7725

### Tanzen

Standard-Latein,

Tanzkreise, Seniorentanz

### Power Work Out

Do 19<sup>15</sup> – 20<sup>15</sup> Uhr, GyH

### Tennis

Info: Karl-Wilhelm

Scharpf;

☎ 0431 243032

### Tischtennis

Kinder, Jugendliche und

Erwachsene

Mo ab 17<sup>00</sup> Uhr, MZH

Fr ab 17<sup>00</sup> Uhr, MZH

### Turnen

#### Eltern-Kind 1 - 3 Jahre

Mi 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Uhr, MZH

#### Kinder 3 - 5 Jahre

Mi 16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup> Uhr, MZH

#### Kinder ab 5 Jahren

Mi 17<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> Uhr, MZH

#### Leistungsturnen auf

#### Anfrage

Di + Do, GH

Info: K. Wöhlk

ab 19<sup>00</sup> Uhr ☎ 04348

2013165

#### Frauen

Mi 20<sup>00</sup> Uhr, KH

Info: M. Knittel

☎ 0431 243838

### Volleyball

#### Jugendtraining

Mi ab 18<sup>30</sup> Uhr, KH

#### Junioren/Erwachsene

Mo ab 19<sup>30</sup> Uhr, KH

#### Erwachsene - Mixed

Mo + Mi ab 20<sup>00</sup> Uhr, KH

### Walking / Nordic-Walking

Mo ab 18<sup>30</sup> Uhr,

Schulhof Gymnasium

Info: Klaus H. Schmidt

☎ 0431 26238

DI 9<sup>00</sup> – 10<sup>30</sup> Uhr

Parkplatz am Sportheim

Info: M. Assmann

☎ 0431 2398029

### Wandern

#### Informationen

Frau Voß

☎ 0431 245792

Internet/Schaukasten

### Wellness-Gymnastik

Mo 18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr, GyH

### Wirbelsäulen-Gymnastik

#### Kursangebot

#### Anmeldung ist

#### erforderlich!

Do 17<sup>15</sup> – 18<sup>15</sup> Uhr, GyH

Do 18<sup>15</sup> – 19<sup>15</sup> Uhr, GyH

Fr 8<sup>30</sup> – 9<sup>30</sup> Uhr, GyH

Fr 9<sup>30</sup> – 10<sup>30</sup> Uhr, GyH

#### Informationen

Mo 18<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr

☎ 0431 242843

### Yoga

Mo 13<sup>00</sup> – 14<sup>30</sup> Uhr, GyH

### Zumba

Sa 10<sup>30</sup> – 11<sup>30</sup> Uhr, GyH