

# SPORTANGEBOT DES HEIDGRABENER SPORTVEREIN VON 1949 E.V.

## In der Sporthalle (Uetersener Straße)

### Für Kinder:

- Eltern-Kind-Turnen  
Dienstag 15.00 bis 16.00 Uhr
- Eltern-Kind-Turnen  
Dienstag 16.00 bis 17.00 Uhr
- Bewegungskids (ab 4 Jahre)  
Mittwoch 14.30 bis 17.00 Uhr
- Leistungsturnen (auf Nachfrage)  
Montag 15.30 bis 18.30 Uhr  
Donnerstag 16.30 bis 19.00 Uhr
- Turnen für Kinder der 1. bis 4. Klasse  
Donnerstag 15.00 bis 16.30 Uhr
- Turnen für Mädchen ab der 4. Klasse  
Dienstag 17.00 bis 18.00 Uhr
- Jiu-Jitsu für 8- bis 13-Jährige  
Freitag 14.30 bis 16.00 Uhr
- Tischtennis für Kinder  
Freitag 17.45 bis 19.30 Uhr
- Leichtathletik für Kinder und Jugendliche  
6- bis 11-Jährige: Di. 17.30 bis 19.00 Uhr  
ab 11 Jahren: Di. 18.30 bis 20.00 Uhr  
im Winterhalbjahr

### Für Erwachsene:

- Pilates  
Montag 18.30 bis 19.30 Uhr
- Tischtennis Erwachsene  
Montag 19.30 bis 21.00 Uhr
- Volleyball für Erwachsene  
Dienstag 20.00 bis 22.00 Uhr
- Damengymnastik  
(für Damen reiferen Alters)  
Mittwoch 17.00 bis 18.00 Uhr

- Bewegte Frauen  
Mittwoch 19.00 bis 20.30 Uhr
- „Jedermänner“ (gemischte Gruppe)  
Mittwoch 20.30 bis 22.00 Uhr
- Fitnessgymnastik für Frauen  
Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr
- Complete Body Workout (CBW)  
Donnerstag 20.00 bis 21.00 Uhr
- Jiu-Jitsu ab 14 Jahren  
Freitag 16.00 bis 17.45 Uhr
- Tischtennis für Erwachsene  
Freitag 19.30 bis 22.00 Uhr
- Lauftreff  
Treffpunkt Sporthalle,  
jeweils Di. und Do. um 18.00 Uhr
- Walking und Nordic-Walking  
Treffpunkt Sporthalle,  
Di. 9.30 Uhr und Fr. 15.00 Uhr

## Im Jugendraum (Uetersener Straße 3a)

- Offene Jugendarbeit ab 2. Klasse
- Mittwoch 14.30 bis 18.00 Uhr
  - Freitag 15.00 bis 21.00 Uhr

## Im Gemeindezentrum (Uetersener Str. 8)

- Kindertanz in 6 Gruppen (siehe Homepage)
- Pilates für Erwachsene (siehe Aushang)  
Montag 19.45 bis 20.45 Uhr

## Auf der Tennisanlage im Wiesenweg

- Tennis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.  
Interessenten können sich gerne in der  
Geschäftsstelle des Heidgrabener SV melden.  
Im Sommerhalbjahr

## Auf dem Sport- bzw. Kunstrasenplatz

- Fußball für Kinder und Jugendliche  
Trainingszeiten auf unserer Homepage
- Fußball für Erwachsene  
Trainingszeiten auf unserer Homepage
- Leichtathletik für Kinder und Jugendliche  
Treffpunkt:  
Leichtathletikanlage am Jugendraum  
6- bis 11-Jährige: Di. 17.30 bis 19.00 Uhr  
ab 11 Jahren: Di. 18.30 bis 20.00 Uhr  
im Sommerhalbjahr

*Habt Ihr als Mitglieder weitere Ideen,  
die man anpacken sollte, dann sprecht uns  
gerne an. Euer Vorstand*

### Mitgliedsbeiträge:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre,	
Schüler und Studenten, Passive	5,50 € / Monat
Erwachsene	11,00 € / Monat
Aufnahmegebühr	1 Monatsbeitrag

### Zusatzbeiträge für die Teilnahme an

- Pilates, CBW und Fitnessgymnastik	jeweils 7,50 € / Monat
- Jiu-Jitsu	20,00 € jährlich
- Kindertanz Freitag	10,00 € / Monat
- Tennis Arbeitsdienstersatzleistung (5 Stunden á 15,00 €)	75,00 € jährlich
- Fußball	6,00 € / Monat ab 18 Jahren 3,00 € / Monat 1- 17 Jahren

Alle weiteren Informationen erhalten Sie auf  
unserer Homepage [heidgrabener-sv.de](http://heidgrabener-sv.de)  
oder direkt in der Geschäftsstelle:  
Uetersener Straße 3a, 25436 Heidgraben  
17.00 bis 19.00 Uhr Telefon: 04122 - 967503  
E-Mail: [vorstand@heidgrabener-sv.de](mailto:vorstand@heidgrabener-sv.de)