

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
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