

Henger SV - Sport für die ganze Familie

Matrix: WAS? – WER? – WANN? – WO?



Stand: 12. Dezember 2022

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
-----	-----	------	----	-----------

[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]

1. Aerobic / Gymnastik / Turnen / Zumba und viele andere				
Eltern-Kind-Turnen	m / w / d bis 4 Jahre	montags 15:45 Uhr – 17:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartnerin: Nadine Haderer (0175 5950891 bzw. haderer.n.86@web.de)
Kinderturnen	m / w / d ab 4 Jahre bis ca. 6 Jahre	mittwochs 17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartnerin: Romy Rockstroh (09188 300573 bzw. romy@castle-project.net)
Kinderturnen	m / w / d ab 6 Jahre bis ca. 10 Jahre	montags 15:40 Uhr – 17:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartnerin: Romy Rockstroh (09188 300573 bzw. romy@castle-project.net)
Champion-Kids Bewegungsformen für übergewichtige Kinder – in Zusammenarbeit mit Frau Dr. Böhmer	m / w / d ab ca. 3 Jahre bis ca. 13 Jahre	freitags 16:00 Uhr – 17:00 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Cornelia Pröpster (09188 1242 bzw. proepster4@gmx.de)
Stepp-Aerobic mit Kräftigung	m / w / d ab 16 Jahre bis ca. 75 Jahre	montags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Kerstin May (0160 8260911 bzw. kerstinmayer13@hotmail.com) 10 Stunden: HSV-Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 45 €
Fitness-Mix	m / w / d ab 16 Jahre bis ca. 75 Jahre	montags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Kerstin May (0160 8260911 bzw. kerstinmayer13@hotmail.com) Abteilungsbeitrag 20 €
Funktionsgymnastik für Frauen	w / d* ab 40 Jahre	dienstags 19:30 Uhr – 20:30 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Sylvia Gömmel (09188 2983 bzw. sylvia-goemmel@web.de) Abteilungsbeitrag 20 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
	[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]			
Damengymnastik	w / d* ab ca. 55 Jahre	montags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Cornelia Pröpster (09188 1242 bzw. proepster4@gmx.de) Abteilungsbeitrag 20 €
Herrengymnastik	m / d* ab ca. 55 Jahre	montags 20:00 Uhr – 21:00 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Cornelia Pröpster (09188 1242 bzw. proepster4@gmx.de) Abteilungsbeitrag 20 €
Bodystyling	m / w / d ab 18 Jahre	donnerstags 18:45 Uhr – 19:45 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Gudrun Kellermann (0163/5936129 bzw. Gudrun.Kellermann@gmx.de) 10 Stunden: HSV-Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 45 €
Sport 50plus	m / w / d ab 50 Jahre	donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Michaela Dörfler (0151 72422762 bzw. micha_doerfler@t-online.de) Abteilungsbeitrag 20 €
Wirbelsäulengymnastik	m / w / d ab ca. 50 Jahre oder - unabhängig vom Alter - zum Wie- dereinstieg nach ab- geschlossener Rehamaßnahme	mittwochs 18:45 Uhr – 19:45 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Margit Sommer (09188 2688 bzw. sommermaedl@web.de) pro Stunde: HSV-Mitglieder 2,50 € Nichtmitglieder 5,00 €
Rücken-Fit und mehr	m / w / d ab ca. 25 Jahre	mittwochs 20:00 Uhr – 21:00 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Margit Sommer (09188 2688 bzw. sommermaedl@web.de) pro Stunde: HSV-Mitglieder 2,50 € Nichtmitglieder 5,00 €
Zumba ®	m / w / d ab 14 Jahre	dienstags 18:15 Uhr – 19:20 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Carolin Loose (0179 8399531 bzw. Carolin.loose2409@gmail.com) pro Stunde: HSV-Mitglieder 3,00 € Nichtmitglieder 5,00 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
Pilates	m / w / d ab 18 bis ca. 50 Jahre Fortgeschrittene	montags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Simone Korte (09181 905299 bzw. korte.rudolph@gmx.de) pro Stunde: HSV-Mitglieder 3,00 € Nichtmitglieder 5,00 €
Pilates	m / w / d von 18 bis ca. 60 Jahre	donnerstags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Simone Korte (09181 905299 bzw. korte.rudolph@gmx.de) pro Stunde: HSV-Mitglieder 3,00 € Nichtmitglieder 5,00 €
Yogilates	w (m / d) ab ca. 60 Jahre	montags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Simone Korte (09181 905299 bzw. korte.rudolph@gmx.de) pro Stunde: HSV-Mitglieder 3,00 € Nichtmitglieder 5,00 €
Nordic Walking Lauftreff	m / w / d ab 16 Jahre	dienstags 19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Treffpunkt: vor HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Monika Clark (09188 305052 bzw. Aerobic@henger-sv.de)
Nordic Walking Lauftreff	m / w / d ab 16 Jahre	freitags 8:30 Uhr – 9:30 Uhr	Treffpunkt: vor HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Luitgard Altmann (09188 600 bzw. luitgard-altmann@web.de)
2. Badminton	m / w / d ab ca. 18 Jahre	montags 20:00 Uhr – 22:00 Uhr Z. Zt. wird montags nur sporadisch nach entsprechender Absprache gespielt. donnerstags 19:45 Uhr – 22:00 Uhr	HSV-Sporthalle HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Reiner Jonat (09188 3197 bzw. Badminton@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 24 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
3. Fußball (Herren, JFG, Kooperation)				
Fußball 1. Mannschaft und 2. Mannschaft	m / d* ab 18 Jahre	dienstags 19:00 Uhr – 20:30 Uhr donnerstags 19:00 Uhr – 20:30 Uhr	Treffpunkt: HSV-Sportheim (unten)	Ansprechpartner: Norbert Thoma (0177 9372043 bzw. 3.Vorsitzender@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 24 €
Fußball AH	m / d* ab 32 Jahre	mittwochs 19:00 Uhr – 21:00 Uhr	Treffpunkt: (abwechselnd) HSV-Sportheim bzw. Sportheim SV Post- bauer	Ansprechpartner: Timo Weber (01512 8876556 bzw. timoweber73@googlemail.com) Abteilungsbeitrag 24 €
Fußball JFG A 1 – Jugend (U 19)	m / d* 17 und 18 Jahre	montags 19:00 Uhr – 20:30 Uhr donnerstags 19:00 Uhr – 20:30 Uhr	Treffpunkt: Reichertshofen Treffpunkt: Reichertshofen	Ansprechpartner: Klaus Mailer (0171 6211363 bzw. Fussball@henger-sv.de) JFG-Beitrag 18 €
Fußball JFG B – Jugend (U 17)	m / w / d 15 und 16 Jahre	montags 18:00 Uhr – 19:30 Uhr mittwochs 18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Treffpunkt: Sportheim Pavelsbach Treffpunkt: Sportheim Pavelsbach	Ansprechpartner: Klaus Mailer (0171 6211363 bzw. Fussball@henger-sv.de) JFG-Beitrag 18 €
Fußball JFG C – Jugend (U 15)	m / w / d 13 und 14 Jahre	montags 17:30 Uhr – 19:15 Uhr mittwochs 17:30 Uhr – 19:15 Uhr	Treffpunkt: Sportheim Postbauer Treffpunkt: Sportheim Postbauer	Ansprechpartner: Klaus Mailer (0171 6211363 bzw. Fussball@henger-sv.de) JFG-Beitrag 18 €
Fußball JFG D – Jugend (U 13)	m / w / d 11 und 12 Jahre	montags 17:30 Uhr – 19:00 Uhr mittwochs 17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Treffpunkt: Sportheim Pavelsbach Treffpunkt: Sportheim Pavelsbach	Ansprechpartner: Klaus Mailer (0171 6211363 bzw. Fussball@henger-sv.de) JFG-Beitrag 18 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
Fußball Kooperation E – Jugend (U 11) E1; E2; E3	m / w / d 9 und 10 Jahre	dienstags E1 17:15 Uhr – 18:45 Uhr freitags E1 17:00 Uhr – 18:30 Uhr dienstags E2 17:15 Uhr – 18:45 Uhr freitags E2 17:00 Uhr – 18:30 Uhr dienstags E3 17:15 Uhr – 18:45 Uhr freitags E3 17:00 Uhr – 18:30 Uhr (abweichende Zeiten im Winter)	Treffpunkt: Schulsportplatz Treffpunkt: Schulsportplatz Treffpunkt: Schulsportplatz Treffpunkt: Schulsportplatz Treffpunkt: Schulsportplatz Treffpunkt: Schulsportplatz (abweichender Ort im Winter)	Ansprechpartner: Andreas Lehmeier (0160 8709748 bzw. a.lehmeier@haidl.de) Trainer/Betreuer: Christian Haubner Steffen Heinlein Edgar Leidenberger Johannes Wetzel Andreas Lehmeier Christian Buchner Silvio Wehner
Fußball Kooperation F – Jugend (U 9) F1; F2	m / w / d 7 und 8 Jahre	mittwochs F1 17:30 Uhr – 18:45 Uhr freitags F1 15:30 Uhr – 17:00 Uhr mittwochs F2 17:30 Uhr – 18:45 Uhr freitags F2 15:30 Uhr – 17:00 Uhr (abweichende Zeiten im Winter)	Treffpunkt: Schulsportplatz Treffpunkt: Schulsportplatz Treffpunkt: Schulsportplatz Treffpunkt: Schulsportplatz (abweichender Ort im Winter)	Ansprechpartner: Andreas Lehmeier (0160 8709748 bzw. a.lehmeier@haidl.de) Trainer/Betreuer: Andreas Walter Stefan Rupprecht Marco Bömoser
Fußball Kooperation G – Jugend (U 7) Bambini	m / w / d ca. 4 – 6 Jahre	freitags 16:00 Uhr – 17:30 Uhr (abweichende Zeiten im Winter)	Treffpunkt: Schulsportplatz (abweichender Ort im Winter)	Ansprechpartner: Andreas Lehmeier (0160 8709748 bzw. a.lehmeier@haidl.de) Trainer/Betreuer: Markus Distler

[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
4. Herzgruppe	m / w / d jedes Alter (nach Absprache)	mittwochs 18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartner: Karl-Heinz Sellerer (09188-819 bzw. Herzgruppe@henger-sv.de)
5. Kampfsport [Judo / Kickboxen / FreeFight (JB-SBSV) / Frauen-Fitness Boxen / Kampfkatzen]				
Judo	m / w / d ab 6 Jahre	montags 17:00 Uhr – 18:30 Uhr	HSV-Judohalle	Ansprechpartner: Olaf Rockstroh (09188-300573 bzw. budo@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Judo	m / w / d ab 12 Jahre	montags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr freitags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr	HSV-Judohalle	Ansprechpartner: Olaf Rockstroh (09188-300573 bzw. budo@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Kickboxen / K1	m / w / d ab 7 Jahre	dienstags 17:00 Uhr – 18:15 Uhr	HSV-Judohalle	Ansprechpartner: Patric Willems (0162-3575970 bzw. kickboxen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Kickboxen / K1	m / w / d ab 14 Jahre	dienstags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr donnerstags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr	HSV-Judohalle	Ansprechpartner: Patric Willems (0162-3575970 bzw. kickboxen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Kickboxen / K1 (nach Absprache)	m / w / d Sparring, Wettkampftraining, Prüfungsvorbereitung etc.	sonntags 10:00 Uhr – 12:00 Uhr	HSV-Judohalle	Ansprechpartner: Patric Willems (0162-3575970 bzw. kickboxen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
FreeFight und JB-SBSV	m / w / d ab 14 Jahre Breiten-/Wettkampfsport	mittwochs 20:30 Uhr – 22:00 Uhr	HSV-Judohalle	Ansprechpartner: Olaf Rockstroh (09188-300573 bzw. budo@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Kampfkatzen	m / w / d ab 4 – 6 Jahre	donnerstags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr	HSV-Judohalle	Ansprechpartner: Patric Willems (0162-3575970 bzw. kampfkatzen@henger-sv.de)

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
Frauen-Fitness Boxen und mehr	w / d* „Desperate House- wives Fitnesskurs“	mittwochs 19:00 Uhr – 20:15 Uhr	HSV-Judohalle	Ansprechpartner: Sandra Willems (0172-2895639 bzw. fitnessboxen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
6. Kegeln	m / w / d ab 16 Jahre	mittwochs 17:30 Uhr – 22:00 Uhr donnerstags 17:30 Uhr – 22:00 Uhr sowie nach Vereinbarung	HSV-Kegelbahn	Ansprechpartner: Daniel Diring (01515 0680351 bzw. Daniel.kegeln@web.de) Abteilungsbeitrag 72 €
7. Kraft-Fitness	m / w / d ab 16 Jahre	montags bis sonntags 5:00 Uhr – 23:00 Uhr Training nach Vereinbarung	Krafftfitness-Raum (unten im Sportheim)	Ansprechpartner: Martin Schindler (0171-9334802 bzw. Kraft-fitness@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 32 €
8. Radsport				
Radsport Rennrad/Fitness	m / w / d ab 25 Jahre	donnerstags April – August: 18:30 Uhr – 20:30 Uhr September: 18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Treffpunkt: vor HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Christoph Stuckmann (Radsport@henger-sv.de)
Radsport Trekking	m / w / d ab 25 Jahre	donnerstags April – August: 18:30 Uhr – 20:30 Uhr September: 18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Treffpunkt: vor HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Christoph Stuckmann (Radsport@henger-sv.de)
Radsport Spinning	m / w / d ab 18 Jahre	4 x wöchentlich genaue Termine wer- den jeweils im August bekanntgegeben	HSV-Studio	Ansprechpartner: Erwin Hartel (Radsport@henger-sv.de) 10 Stunden: HSV-Mitglieder 15 € Nichtmitglieder 35 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
9. Schützen				
Schützen	m / w / d ab 12 Jahre (ggf. ab 10 Jahre) Anfänger und Fortgeschrittene	dienstags 18:00 Uhr – 19:30 Uhr	HSV-Schießanlage	Ansprechpartner: André Hirsch (0160 6211908 bzw. Schuetzen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 20 €
Schützen	m / w / d ab 12 Jahre (ggf. ab 10 Jahre) Freies Training	dienstags 19:30 Uhr – 21:00 Uhr	HSV-Schießanlage	Ansprechpartner: André Hirsch (0160 6211908 bzw. Schuetzen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 20 €
10. Tanzen	m / w / d ab 18 Jahre	sonntags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Michael Hirschmann (09188-2584 bzw. Tanzen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag pro Paar 220 €
11. Tischtennis				
Tischtennis	m / w / d ab 7 Jahre	mittwochs 17:30 Uhr – 20:00 Uhr freitags 17:45 Uhr – 19:30 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Sebastian Reuther Tischtennis@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag: Kinder bis 14 J. = 15 € 14 bis 18-jährige sowie Studenten und Auszu- bildende = 20 €
Tischtennis	m / w / d ab 17 Jahre	mittwochs 20:00 Uhr – 22:00 Uhr freitags 19:30 Uhr – 22:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Sebastian Reuther Tischtennis@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag: 14 bis 18-jährige sowie Studenten und Auszubildende = 20 € Erwachsene = 40 € Familienbeitrag (ab 2 Erwachsenen) = 75 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
12. Volleyball				
Volleyball	m / w / d ab ca. 16 Jahre	mittwochs 20:00 Uhr – 22:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartner: Dieter Bauer (0170 9766857 bzw. Volleyball@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 16 €
Volleyball	m / w / d ab ca. 16 Jahre	freitags 19:30 Uhr – 22:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartner: Dieter Bauer (0170 9766857 bzw. Volleyball@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 16 €
Volleyball	m / w / d ab ca. 16 Jahre	sonntags 10:00 Uhr – 13:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Dieter Bauer (0170 9766857 bzw. Volleyball@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 16 €
13. Schwertkampf	m / w / d ab 16 Jahre	sonntags 14:00 Uhr – 16:30 Uhr freitags 20:30 Uhr – 22:30 Uhr	HSV-Sporthalle Dojo (HSV-Judohalle)	Ansprechpartner: Nicolas Petritzky (09181 254087 bzw. nicopetri17@gmail.com) Abteilungsbeitrag 20 €

Der jeweils angegebene Abteilungsbeitrag ist ein JAHRES-Beitrag.