

Henger SV - Sport für die ganze Familie

Matrix: WAS? – WER? – WANN? – WO?



Stand: 17. November 2025

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				
Bodystyling	m / w / d ab 18 Jahre	donnerstags 18:45 Uhr – 19:45 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Gudrun Kellermann (0163/5936129 bzw. Aerobic@henger-sv.de) 10 Stunden: HSV-Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 45 €
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)
Cross & Core	m / w / d ab 18 Jahre (ambitioniert)	donnerstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Gudrun Kellermann (0163/5936129 bzw. Aerobic@henger-sv.de) 10er-Block (= 10 Wochen): HSV-Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 50 € 10er-Karte (= 10 Einheiten): HSV-Mitglieder 40 € Nichtmitglieder 70 €
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 €
Eltern-Kind-Turnen	m / w / d bis 4 Jahre	montags 15:45 Uhr – 17:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartner: Susanna Tsiaouses (susannatsiaouses@gmail.com)
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 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
Funktionsgymnastik für Frauen	w / d* ab 40 Jahre	dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Sylvia Gömmel (09188 2983 bzw. sylvia-goemmel@web.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 €
Kinderturnen	m / w / d ab 6 Jahre bis ca. 10 Jahre	montags 15:45 Uhr – 17:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartner: Janine Wallasch (01573 5767868 bzw. janine_wallasch@web.de)
Kinderturnen	m / w / d ab 4 Jahre bis ca. 6 Jahre	mittwochs 17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartnerin: Nora Gieseler (kindertumen-hsv@gmx.de)
Nordic Walking Lauftreff	m / w / d ab 16 Jahre	montags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Treffpunkt: vor HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Monika Clarck (0175 8371120 bzw. monika.clarck@gmail.com)
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)
Rücken-Fit und mehr	m / w / d ab ca. 25 Jahre	mittwochs 19:30 Uhr – 20:30 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Margit Sommer (09188 2688 bzw. sommermaedl@web.de) pro Stunde: HSV-Mitglieder 2,50 € Nichtmitglieder 5,00 €
Sport 50plus	m / w / d ab 50 Jahre	donnerstags 10:00 Uhr – 11:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Michaela Lindner (0151 20584770 bzw. micha_lindner@t-online.de) Abteilungsbeitrag 20 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
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 €
Wirbelsäulengymnastik	m / w / d ab ca. 50 Jahre oder - unabhängig vom Alter - zum Wie- dereinstieg nach ab- geschlossener Reha-Maßnahme	mittwochs 18:15 Uhr – 19:15 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Margit Sommer (09188 2688 bzw. sommermaedi@web.de) pro Stunde: HSV-Mitglieder 2,50 € Nichtmitglieder 5,00 €
Yoga (Hatha Yoga Kurs)	m / w / d ab ca. 14 Jahre	dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr	HSV-Studio	Ansprechpartnerin: Sindy Becker (0152 08680164 bzw. sinnesyoga@gmail.com) pro 10-er-Karte: HSV-Mitglieder 35,00 € Nichtmitglieder 70,00 €
Zumba ®	m / w / d ab 14 Jahre	dienstags 18:15 Uhr – 19:20 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Gisela Meyer (0176 45507856 bzw. gisela.meyer10@gmail.com) pro 10-er-Block: HSV-Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 60,00 €
2. Badminton	m / w / d ab ca. 18 Jahre	montags 20:00 Uhr – ca. 22:00 Uhr donnerstags 19:45 Uhr – ca. 22:00 Uhr	HSV-Sporthalle HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Arnd Schilling (0173 8018202 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, SG, 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) Treffpunkt: HSV-Sportheim (unten)	Ansprechpartner: Norbert Thoma (0177 9372043 bzw. Fussball@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 SG A – Jugend (U 19)	m / d* 17 und 18 Jahre	montags 19:00 Uhr – 20:30 Uhr mittwochs 19:00 Uhr – 20:30 Uhr	Treffpunkt: Sportheim Pavelsbach Treffpunkt: Sportheim Pavelsbach	Ansprechpartner: Axel Stöger (0159 01737797 bzw. stoeger.axel@outlook.de)
Fußball SG 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 Seligenporten Treffpunkt: Sportheim Seligenporten	Ansprechpartner: Axel Stöger (0159 01737797 bzw. stoeger.axel@outlook.de)
Fußball SG C – Jugend (U 15)	m / w / d 13 und 14 Jahre	dienstags 18:00 Uhr – 19:30 Uhr donnerstags 18:00 Uhr – 19:30 Uhr	Treffpunkt: Sportheim Pavelsbach Treffpunkt: Sportheim Pavelsbach	Ansprechpartner: Axel Stöger (0159 01737797 bzw. stoeger.axel@outlook.de)
Fußball SG 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 Henger SV Treffpunkt: Sportheim Henger SV	Ansprechpartner: Axel Stöger (0159 01737797 bzw. stoeger.axel@outlook.de)

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
Fußball Kooperation E – Jugend (U 11) E1; E2; E3	m / w / d 9 und 10 Jahre	dienstags 17:15 Uhr – 18:45 Uhr freitags 17:15 Uhr – 18:45 Uhr (abweichende Zeiten im Winter)	Schulsportplatz Schulsportplatz (abweichender Ort im Winter)	Ansprechpartner: Andreas Walter (0160 7700425 bzw. Andi.walter.682@googlemail.com)
Fußball Kooperation F – Jugend (U 9) F1; F2; F3	m / w / d 7 und 8 Jahre	mittwochs 17:30 Uhr – 18:45 Uhr freitags 16:30 Uhr – 18:00 Uhr (abweichende Zeiten im Winter)	Schulsportplatz Schulsportplatz (abweichender Ort im Winter)	Ansprechpartner: Andreas Walter (0160 7700425 bzw. Andi.walter.682@googlemail.com)
Fußball Kooperation G – Jugend (U 7) Bambini	m / w / d ca. 4 – 6 Jahre	freitags 16:30 Uhr – 17:30 Uhr (abweichende Zeiten im Winter)	HSV – B-Platz (abweichender Ort im Winter)	Ansprechpartner: Andreas Walter (0160 7700425 bzw. Andi.walter.682@googlemail.com)
4. Herzgruppe	m / w / d jedes Alter (nach Absprache)	mittwochs 18:00 Uhr – 20:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartner: Romy Rockstroh (09188 300573 bzw. Herzgruppe@henger-sv.de)
5. Kampfsport [Judo / Kickboxen / FreeFight / Frauen-Fitness Boxen / Kampfkatzen / u. a.]				
BJJ (Brasilianisches Jiu-Jitsu)	m / w / d ab 13 Jahre	mittwochs 17:00 - 18:45 Uhr freitags 17:30 - 19:00 Uhr samstags 13:00 - 15:00 Uhr	HSV-Gym HSV-Gym HSV-Gym	Ansprechpartner: Martin Kremmel (0176-31096222 bzw. m.kremmel@mail.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Fitness-Boxen	m / w / d ab 13 Jahre	Freitags 16:30 Uhr – 17:30 Uhr	HSV-Gym	Ansprechpartner: Marco Meier (0171 3312946 bzw. marco.meier78@outlook.de) Abteilungsbeitrag 50 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
Frauen-Fitness Boxen und mehr	w / d* „Desperate House- wives Fitnesskurs“	mittwochs 19:00 Uhr – 20:15 Uhr	HSV-GYM	Ansprechpartner: Sandra Willems (0172-2895639 bzw. fitnessboxen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
FreeFight und JB-SBSV	m / w / d ab 14 Jahre Breiten-/Wett- kampfsport	mittwochs 20:30 Uhr – 22:00 Uhr	HSV-GYM	Ansprechpartner: Olaf Rockstroh (09188-300573 bzw. budo@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Judo und BJJ	m / w / d von 6 – 12 Jahre (Anfänger)	montags 16:30 Uhr – 17:30 Uhr	HSV-GYM	Ansprechpartner: Olaf Rockstroh (09188-300573 bzw. budo@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Judo und BJJ	m / w / d (Fortgeschrittene / Jugendliche)	montags 17:30 Uhr – 19:00 Uhr	HSV-GYM	Ansprechpartner: Olaf Rockstroh (09188-300573 bzw. budo@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Kampfkatten	m / w / d ab 4 – 6 Jahre	Kurssystem (Termine werden on- line bekanntgegeben.)	HSV-GYM	Ansprechpartner: Patric Willems (0162-3575970 bzw. kampfkatten@henger-sv.de)
Kickboxen / K1	m / w / d ab 7 Jahre (Anfänger) m / w / d ab 7 Jahre (Fortgeschrittene)	dienstags 17:00 Uhr – 18:00 Uhr dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr	HSV-GYM HSV-Gym	Ansprechpartner: Patric Willems (0162-3575970 bzw. kickboxen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Kickboxen / K1	m / w / d ab 14 Jahre	dienstags 19:00 Uhr – 20:30 Uhr donnerstags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr	HSV-GYM HSV-Gym	Ansprechpartner: Patric Willems (0162-3575970 bzw. kickboxen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €
Open Mat	m / w / d freies Training für alle der Kampf- sport-Abteilung: Kickboxen, Judo, BJJ, Fitnessboxen	sonntags 10:00 Uhr – 12:00 Uhr	HSV-GYM	Ansprechpartner: Patric Willems (0162-3575970 bzw. kickboxen@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 50 €

[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]				
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 HSV-Kegelbahn	Ansprechpartner: Daniel Diringer (01515 0680351 bzw. Daniel.kegeln@web.de) Abteilungsbeitrag 72 €
7. Kraft-Fitness	m / w / d ab 16 Jahre	montags bis sonntags 4:00 Uhr – 24:00 Uhr Training nach Vereinbarung	Kraffitess-Räume (im Sportheim)	Ansprechpartner: Martin Schindler (0171-9334802 bzw. Krafit-fitness@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 60 €
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 Indoor-Cycling („Spinning“)	m / w / d ab 18 Jahre	3 x wöchentlich genaue Termine wer- den jeweils im August bekanntgegeben	HSV-Studio	Ansprechpartner: Nico Kratzer (0151 59151353 bzw. radSPORT.henger-sv@gmx.de) 10 Stunden: HSV-Mitglieder 20 € Nichtmitglieder 40 €

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: Erwachsene 30 € Jgdl. bis 16 J. 15 € Familie 60 €
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: s. zuvor
10. Schwertkampf	m / w / d ab 16 Jahre	dienstags 17:30 Uhr – 19:00 Uhr freitags 18:00 Uhr – 21:00 Uhr sonntags 10:00 Uhr – 13:00 Uhr	Grundschule Postbauer Grundschule Postbauer Grundschule Postbauer	Ansprechpartner: Nicolas Petritzky (09181 254087 bzw. Schwertkampf@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 60 €
11. Tanzen				
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 (auf Anfrage)
Linedance	m / w / d ab ca. 16 Jahre	dienstags 20:30 Uhr – 22:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartnerin: Lisa Finger (0175 9008263 bzw. anfragen@mountain-four.de) pro 10-er-Karte: HSV-Mitglieder 35,00 € Nichtmitglieder 70,00 €

WAS	WER	WANN	WO	Sonstiges
[m = männlich / w = weiblich / d = divers / d* = im Einzelfall mit Abteilung bzw. Hauptverein klären]				
12. Tischtennis				
Tischtennis	m / w / d ab 7 Jahre	mittwochs 17:30 Uhr – 20:00 Uhr freitags 17:45 Uhr – 19:30 Uhr	HSV-Sporthalle 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 HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Sebastian Reuther (Tischtennis@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag: 14 bis 18-jährige sowie Studenten und Auszubildende = 20 € Erwachsene = 40 € Familienbeitrag = 75 €
13. Volleyball				
Volleyball	m / w / d ab ca. 18 Jahre (Mixed-Training) (nur nach Absprache)	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. 12 Jahre (Jugend – Mixed) (Einsteiger) m / w / d ab ca. 12 Jahre (Jugend – Mixed) (Fortgeschrittene) m / w / d ab ca. 18 Jahre (Mixed)	freitags 18:00 Uhr – 19:30 Uhr freitags 19:30 Uhr – 22:00 Uhr freitags 19:30 Uhr – 22:00 Uhr	Turnhalle EKS (Hauptschule) Turnhalle EKS (Hauptschule) Turnhalle EKS (Hauptschule)	Ansprechpartner: Dieter Bauer (0170 9766857 bzw. Volleyball@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 16 €
Volleyball	m / w / d ab ca. 16 Jahre (Mixed)	sonntags 10:00 Uhr – 13:00 Uhr	HSV-Sporthalle	Ansprechpartner: Dieter Bauer (0170 9766857 bzw. Volleyball@henger-sv.de) Abteilungsbeitrag 16 €

Der jeweils angegebene Abteilungsbeitrag ist ein JAHRES-Beitrag. Ansonsten gelten die angegebenen Stunden- bzw. Kursbeiträge.