

### Neu – Core-Training

dienstags, 8.00 – 8.45 Uhr (V)

Anm. und Infos Brigitte Homölle ☎ 2607

### HIIT – Intensives Intervalltraining

freitags, 16.30 – 17.15 Uhr (V)

Anm. und Infos Brigitte Homölle ☎ 2607

### Zumba

freitags, 17.30 – 18.15 Uhr (V)

Anm. und Infos B. Homölle ☎ 2607 oder Vorort

### Frauenfitness/Workout

für Mitglieder kostenfrei

montags, 8.15 – 9.15 Uhr (V)

montags, 20.00 – 21.00 Uhr (G)

ohne Anmeldung Infos Vorort

### BOP für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

mittwochs, 18.00 – 18.45 Uhr (V)

donnerstags, 17.00 – 17.45 Uhr (V)

donnerstags, 18.00 – 18.45 Uhr (V)

Anmeldung bei Brigitte Homölle ☎ 2607

### Bewegungstreff 50 plus

Leichte Gymnastik zur Kräftigung und

Sturzprophylaxe

mittwochs, 9.00 – 9.45 Uhr (V)

Anm. und Infos: Anne Uphues ☎ 674 oder Vorort

### Neue Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik

dienstags, 19.00 – 19.45 h für Männer (G)

dienstags, 20.00 – 20.45 h für Frauen (G)

Anm. und Infos: Anne Uphues ☎ 674

### Rücken-Fit

samstags, 9.30 – 10.15 h für Erw. (V)

samstags, 10.30 – 11.15 h für Jugendl. (V)

Anm. und Infos: Anne Uphues ☎ 674

### Laufftreff - für Mitglieder frei

9.00 Uhr dienstags, ab Parkplatz „Van Oersche“

18.30 Uhr dienstags, ab Eppingscher Hof

### Marathon, Laufschiule, Laufteam - für Mitgl. frei

18.30 Uhr donnerst.: im Sommer ab Parkplatz „Van

Oersche“, in den Wintermonaten ab

Johanneskindergarten Anm. und Infos bei Sigrid

Wittenberg ☎ 964631 Stephan Dapper ☎ 388 702

### Nordic Walking - für Mitglieder frei

19.00 Uhr mittwochs ab Eppingscher Hof

### Skigymnastik

freitags, 18.30 – 19.30 h f. Jugendl. (V)

freitags, 19.30 – 20.30 h f. Erw.(V)

### Power Workout für Männer

montags, 19.45 – 20.45 Uhr (V)

Anm. und Infos Brigitte Homölle ☎ 2607

Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Angebote Frühjahr 2019

Bewegt GESUND bleiben in NRW!

**Kümmere Dich um Deinen Körper**

–  
**er ist es,  
der Dich am Leben hält.**



**Sportverein 1920 Heek e.V.**

SV 1920 Heek e. V.

Andreas Öllerich

Am See 12

48619 Heek

Tel. 0160-2538513

www.svheek.de

4474/03.2018/10.000

