

Sport für
die ganze
Familie!

» Männer & Frauen

Angebot

von bis Ort

Übungsleiter

MONTAG

Fatburner	08:15	09:15	Bz balance	Olga Utte
Wirbelsäulengymnastik	09:00	09:45	Halle 19 A – Das Gemeinschaftshaus	Silvana Terán-Bellak
Gymnastik für Ältere	09:15	10:15	Bz balance	Christopher Vollbrecht Levent Vanli
Brasil Workout	09:15	10:15	Bz oben	Olga Utte
Core Training	10:15	11:00	Bz oben	Olga Utte
Gymnastik für Ältere » Frauen	10:15	11:15	Bz balance	Christopher Vollbrecht Levent Vanli
Gymnastik und Spiele für Ältere	11:15	12:45	Bz balance	Dagmar Gronau
BUMP » mit Kurzhanteln	18:00	18:45	Bz balance	Christiane Dieckmann
Wirbelsäulengymnastik I	18:00	19:00	Bz oben	Gundi Pfeifer
Elemente-Mix » Haltung, Atmung, Stärkung	18:30	19:30	Sporthalle GS Moritzberg	Laura Müller
Step-Aerobic » Anfänger	18:45	19:30	Bz balance	Christiane Dieckmann
Orientalischer Tanz und Burlesque	18:45	20:00	Tanzsaal des HTC	Kathrin Specht
Wirbelsäulengymnastik II	19:00	20:00	Bz oben	Ann-Kathrin Niemiets
Wintersportgymnastik	19:30	20:30	Sporthalle Ochtersum	Vera Schreiber
Bodystyling	19:30	20:30	Bz balance	Jörg Peter
Bauch-Beine-Po	19:30	20:30	Sporthalle GS Moritzberg	Laura Müller
Jazzdance	19:45	20:45	Goetheschule Gymnastikraum	Christiane Dieckmann
Wirbelsäulengymnastik III	20:00	21:00	Bz oben	Ann-Kathrin Niemiets
Volleyball für Ältere » ab 30 Jahren	20:00	22:00	Sporthalle Brühl	Helge Kleindienst
Cross Power	20:30	21:30	Bz balance	Jörg Peter

DIENSTAG

Early-Morning-Yoga („Sonderbeitrag“)	08:15	09:30	Bz oben	Friederike Unbehan
Bauch-Beine-Po	08:15	09:15	Bz balance	Vera Schreiber
Walking	08:30	09:30	Treffpunkt Sz sportivo	wechselnde ÜL
Chi-Gong	09:15	10:45	Halle 19 A – Das Gemeinschaftshaus	Silke Stagner
Fit mit Baby	09:30	11:00	Bz oben	Muriel Albers
Gymnastik und Tischtennis für Ältere	11:15	13:30	Sz sportivo	Horst Butterbrodt
Hockergymnastik für Ältere	14:30	15:45	Sporthalle Elisabethschule	Sigute Brönnecke
Nordic Walking	16:00	17:30	Treffpunkt Sz sportivo	Helga Kloppenburg
Faszien Training	17:00	18:00	Bz balance	Jörg Peter
Tanzen für Ältere » Rhythmischer Gruppentanz	17:30	18:30	Sz sportivo	Monika Kitzmann
OUTDOOR-Circuit-Training » Ab April	18:00	19:00	Wiese vor dem Bz balance	Anna Falch
Wirbelsäulengymnastik I	18:00	19:00	Bz oben	Muriel Albers
Funktionelle Gymnastik » Frauen	18:00	19:00	Sporthalle Marienburger Höhe	Sigute Brönnecke
Gymnastik für Ältere	18:00	19:00	Sporthalle Waldorfschule	Renate Görtz
Step & Style » Mittelstufe	18:00	19:00	Bz balance	Christiane Dieckmann
Cheerleading (12–22 Jahre)	18:30	19:30	Sz sportivo	Mark Pipper
Wirbelsäulengymnastik II	19:00	20:00	Bz oben	Muriel Albers
Funktionelle Gymnastik » Frauen	19:00	20:00	Sporthalle Marienburger Höhe	Sigute Brönnecke
Gymnastik für Ältere » Frauen	19:00	20:00	Sporthalle Waldorfschule	Renate Görtz
Bodystyling	19:00	20:00	Bz balance	Christiane Dieckmann
Jazz & Streetdance	19:30	20:30	Sz sportivo	Monika Kitzmann
Gymnastik und Basketball für Ältere	19:30	21:00	Sporthalle Drispentstedt	Dagmar Gronau
Night-Yoga („Sonderbeitrag“)	20:00	21:00	Bz oben	Paula Schmiedel
Gymnastik für Ältere » Männer	20:00	21:00	Sporthalle Waldorfschule	Renate Görtz
Core Training	20:00	21:00	Bz balance	Christiane Dieckmann
Ballett Basics & Modern Dance	20:30	21:30	Sz sportivo	Monika Kitzmann

MITTWOCH

Fit in den Tag	07:30	08:15	Bz balance	Vera Schreiber
Fitness mit dem kleinen Fitnessball	08:15	09:15	Bz balance	Vera Schreiber
Yoga-Mix („Sonderbeitrag“)	09:00	10:15	Bz oben	„Mira“
Wirbelsäulengymnastik I	09:15	10:15	Bz balance	Gundi Pfeifer
Wirbelsäulengymnastik II	10:15	11:15	Bz balance	Gundi Pfeifer
Hatha Yoga („Sonderbeitrag“)	10:15	11:30	Bz oben	„Mira“
Locker vom Hocker	11:45	12:45	Bz balance	Gundi Pfeifer
Step & Style » Anfänger	17:00	18:00	Bz balance	Nadine Werner
Power Fitness	17:30	18:15	Sporthalle GS Moritzberg	Jörg Peter
Intensive Yoga » Anfänger & Fortgeschrittene („Sonderbeitrag“)	18:00	19:00	Bz oben	Natasza Rose
Bodystyling	18:00	19:00	Bz balance	Christiane Dieckmann
Faszien Training	18:15	19:00	Sporthalle GS Moritzberg	Jörg Peter
Gymnastik für Ältere	18:30	19:30	Sporthalle Elisabethschule	Nina Schulz
deepWORK	19:00	20:00	Bz balance	Katharina Dittmar
Funktionelle Gymnastik	19:00	20:00	Sporthalle Waldorfschule	Nadine Patyk
Hatha Yoga » Fortgeschrittene („Sonderbeitrag“)	19:00	20:15	Bz oben	Natasza Rose
Fitnessstraining » Männer	19:00	21:00	Sporthalle Brühl	Andreas Pohl
Funktionsgymnastik Schwerpunkt Rücken	19:30	20:30	Sporthalle Elisabethschule	Nina Schulz
Kickboxfitness	20:00	21:00	Bz balance	Florian Wiechmann
Yin Yoga » Anfänger & Fortgeschrittene („Sonderbeitrag“)	20:15	21:30	Bz oben	Natasza Rose

» Männer & Frauen

Angebot	von	bis	Ort	Übungsleiter
DONNERSTAG				
Fit in den Tag	08:15	09:15	Bz oben	Olga Utte
Wirbelsäulengymnastik	08:15	09:15	Bz balance	Gundi Pfeifer
Bauch-Beine-Po	09:15	10:15	Bz oben	Olga Utte
Gymnastik für Ältere	09:15	10:15	Bz balance	Gundi Pfeifer
Fit mit Baby	10:15	11:30	Bz oben	Olga Utte
Bewegung bei Demenz	11:15	12:45	Bz balance	Dagmar Gronau
ATP-Plus-Kurs	16:00	17:00	Bz balance	wechselnde Übungsleiter
Cheerleading (12-22 Jahre)	17:30	19:30	Sz sportivo	Mark Pipper
Stabile Mitte	18:00	19:00	Bz balance	Anna Falch
Bodystyling	18:00	19:00	Sporthalle Itzum	Christiane Dieckmann
Yoga-Mix („Sonderbeitrag“)	18:00	19:15	Bz oben	Nadine Bäßler Matteo Isermann
Walking	18:15	19:15	Treffpunkt Bz balance	Helga Kloppenburg
Funktionelle Gymnastik » Frauen	18:30	19:30	Sporthalle Ochtersum	Sigute Brönnecke
Gymnastik und Volleyball	18:30	20:00	Sporthalle Ochtersum	Helge Kleindienst
Gymnastik und Volleyball für Ältere	18:45	20:00	Sporthalle Waldorfschule	Michal Pawkin
Chi-Gong	19:30	20:30	Gymnastikraum Sporthalle Ochtersum	Silke Stangner
Pilates	19:15	20:15	Bz oben	Nadine Werner
H.I.T. High Intensive Training	19:00	20:00	Bz balance	Anna Falch
Zumba	19:30	20:30	Sz sportivo	Desiderius Busch
Triple Fit – Functional Training	20:00	21:00	Bz balance	Anna Falch
Zumba	20:30	21:30	Sz sportivo	Sylvia Mainka
FREITAG				
Hatha Yoga » Fortgeschrittene („Sonderbeitrag“)	08:00	09:15	Bz oben	Natasza Rose
Fit in den Tag	08:15	09:15	Bz balance	Katharina Dittmar
Yoga für Ältere („Sonderbeitrag“)	09:15	10:30	Bz oben	Natasza Rose
Bodystyling	09:15	10:15	Bz balance	Katharina Dittmar
Wirbelsäulengymnastik	10:15	11:15	Bz balance	Jens Pfeifer
Nordic Walking	16:00	17:30	Treffpunkt Sz sportivo	Helga Kloppenburg
Rollstuhlsport » Inklusionsgruppe	16:00	17:30	Sh Sorsum	Nadine Patyk Monika Funke
Ballett für Erwachsene	16:30	17:15	Bz oben	Vera Schreiber
Stretch & Relax	17:15	18:10	Bz oben	Sarah Rudolph
Langhantel	17:15	18:15	Bz balance	Laura Müller
Strong bZ – Intervallworkout	18:15	19:15	Bz balance	Sarah Rudolph
SAMSTAG				
Bodystyling mit Kurzhanteln	10:15	11:15	Bz balance	Jörg Peter
Faszien Training	11:15	12:15	Bz balance	Jörg Peter
Bouletreff	ab 14:00		Bouleplatz vor dem	wechselnd
Mountainbike Treff	nach Absprache		Eintracht-Platz	Jörg Peter
SONNTAG				
Cardio Workout Training	10:30	11:30	Bz balance	Jörg Peter
Bodyweight Training	11:30	12:30	Bz balance	Jörg Peter

» Alle Erwachsenenangebote der Abteilungen finden Sie stets aktuell unter: www.eihi.de



Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 8.00-22.00 Uhr
Samstag+Sonntag 10.00-20.00 Uhr

Sport auf Verordnung – Funktionstraining und Rehasport
 Die Teilnahme an Trocken- und Wassergymnastik ist nur nach Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.

» Kinder & Jugendliche

Angebot	von	bis	Ort	Übungsleiter	Alter
MONTAG					
Mini-KiSA „Windelfitzer“	10:00	11:00	Sz sportivo	Mark Pipper <small>Anmeldung:mark.pipper@eihi.de</small>	6–36 Mo.
Kinderballett » Anfänger	14:30	15:15	Ballettraum Ochtersum	Vera Schreiber	ab 3
Eltern-Kind-Turnen	15:00	16:00	Sz sportivo	Petra Bartels	1–3
Kinderballett » Mittelstufe	15:15	16:00	Ballettraum Ochtersum	Vera Schreiber	ab 3
Kinderballett » Fortgeschrittene	16:00	16:45	Ballettraum Ochtersum	Vera Schreiber	ab 5
Eltern-Kind-Turnen	16:00	17:00	Sporthalle GS Moritzberg	Levent Vanli	1–2
Abenteuersport	17:00	18:00	Sporthalle GS Moritzberg	Levent Vanli	6–10
Contemp-Dance	16:45	17:30	Ballettraum Ochtersum	Vera Schreiber	8–14
Kickboxen K1	17:00	18:00	Bz balance	Besso Nizharadze	5–10
Kindersport	17:00	18:00	Sporthalle Michelsenschule	Luca Kühne	3–5
Parkour	20:00	21:45	Sz sportivo	Thore Lillpopp	ab 12
Tricking	20:00	21:45	Sz sportivo	Florian Gems	ab 12
DIENSTAG					
Eltern-Kind-Turnen	09:15	10:15	Sz sportivo	Justus Aliche	1–2
Fit mit Baby	09:30	11:00	Bz oben	Muriel Albers	
Abenteuersport	16:00	17:00	Sporthalle Ochtersum	Simon Hartmann	ab 5
Klassisches Ballett	16:00	17:00	GS Moritzberg	Besso Nizharadze	ab 4
Eltern-Kind-Turnen	16:00	17:00	Sporthalle Marienburger Höhe	Sigute Brönnecke	2–3
Kindersport	17:00	18:00	Sporthalle Marienburger Höhe	Sigute Brönnecke	4–5
Hip Hop	17:00	18:00	Sporthalle Waldorfschule	Chantal Schwarze	8–14
Cheerleading	18:30	20:30	Sz sportivo	Mark Pipper Chantal Schwarze	12–22
MITTWOCH					
Mini-KiSA „Windelfitzer“	10:00	11:00	Sz sportivo	Muriel Albers <small>Anmeldung:muriel.albers@eihi.de</small>	6–36 Mo.
Kindersport	15:30	16:30	Sporthalle Elisabethschule	Levent Vanli	3–5
Kindersport	16:30	17:30	Sporthalle Elisabethschule	Levent Vanli	6–8
Tricking » Anfänger	18:00	19:00	Sz sportivo	Schirin Hoth Florian Gems	ab 6
Breakdance » ab September	18:00	20:00	Sz sportivo	Finn Strzoda	8–28
Tricking	19:00	21:45	Sz sportivo	Florian Gems Maximilian Binder	ab 12
Parkour	19:00	21:45	Sz sportivo	Thore Lillpopp	ab 12
DONNERSTAG					
Fit mit Baby	10:15	11:30	Bz oben	Muriel Albers	
Kindersport	15:00	16:00	Sz sportivo	Petra Bartels	3–5
Kindersport	16:00	17:00	Sporthalle Waldorfschule	Sigute Brönnecke	4–5
Freizeitfußball	16:30	18:00	B-Platz vor Bz balance	Levent Vanli	4–10
Dance-Mix	17:00	18:00	Bz balance	Slava Mezler	5–15
Kindersport	17:00	18:00	Sporthalle Itzum	Christiane Dieckmann	3–4
Zumba Kids I	17:30	18:30	Sz sportivo	Desiderius Busch	3–6
Cheerleading » Minis	17:00	18:00	Sz sportivo	Sahra Behrens	6–12
Cheerleading	17:30	19:30	Sz sportivo	Mark Pipper Chantal Schwarze	12–22
G-Judo » Anfänger	16:30	18:00	Förderzentrum Bockfeld	Philipp Lorenz	ab 6
G-Judo » Fortgeschrittene	18:00	19:30	Förderzentrum Bockfeld	Nadine Patyk Philipp Lorenz	ab 6
Zumba Kids II	18:30	19:30	Sz sportivo	Desiderius Busch	ab 7
FREITAG					
Mini-KiSA „Windelfitzer“	10:00	11:00	Sz sportivo	Mark Pipper <small>Anmeldung:mark.pipper@eihi.de</small>	6–36 Mo.
Kinderballett » Anfänger	14:15	15:00	Bz oben	Vera Schreiber	ab 3
Tricking » Anfänger	14:30	15:30	Sz sportivo	Florian Gems Maximilian Binder	ab 7
Kinderballett » Mittelstufe	15:00	15:45	Bz oben	Vera Schreiber	ab 5
Parkour » Anfänger	15:00	17:00	Sz sportivo	Thore Lillpopp David Quedenbaum	ab 10
Kinderballett » Fortgeschrittene	15:45	16:30	Bz oben	Vera Schreiber	ab 7
Rollstuhlsport » Inklusionsgruppe	16:00	17:30	Sporthalle Sorsum	Nadine Patyk Monika Funke	für alle
Ballett für Erwachsene	16:30	17:15	Bz oben	Vera Schreiber	für alle
Tricking	19:00	21:45	Sz sportivo	Florian Gems	ab 12
Parkour	19:00	21:45	Sz sportivo	Thore Lillpopp	ab 12
SAMSTAG					
Kickboxen K1	12:15	13:15	Bz balance	Besso Nizharadze	5–10



» Alle Kinder- und Jugendangebote der Abteilungen finden Sie stets aktuell unter:

www.eihi.de



» Schwimmhalle Himmelsthür

Angebot	von	bis	Ort	Übungsleiter	Beschreibung
MONTAG					
Aqua 50 plus	09:45	10:30	SHHi NSB	Vera Schreiber	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aqua 50 plus	10:30	11:15	SHHi NSB	Vera Schreiber	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Tauchen – Jugendtraining	19:00	20:00	SHHi SB	wechselnde Übungsleiter	vorstand@tauchsport-hildesheim.de
Aquafitness für Männer	20:00	20:45	SHHi SB	Jens-Uwe Deppe	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
DIENSTAG					
Aquafitness	18:00	18:45	SHHi NSB	Peter Graefe	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquafitness	18:45	19:30	SHHi NSB	Peter Graefe	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquajogging » Fortgeschrittene	18:45	19:30	SHHi SB	Silvana Terán-Bellak	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquagymnastik	19:30	20:15	SHHi NSB	Silvana Terán-Bellak	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Schwimmen für Erwachsene	19:30	20:30	SHHi SB	Sven Köhler	abteilungsleitung-schwimmen@eihi.de
Schwimmen f. ehem. Wettkämpfer	20:30	21:45	SHHi SB	Walter Kusch	abteilungsleitung-schwimmen@eihi.de
Triathlon » Erwachsene	20:30	22:00	SHHi SB	Sven Köhler	triathlon@eintracht-hildesheim.de
MITTWOCH					
Aquafitness	08:45	09:30	SHHi SB	Nadine Werner	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquafitness	09:30	10:15	SHHi SB	Nadine Werner	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquajogging	18:00	18:45	SHHi SB	Sabine Gensrich	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquafitness	18:45	19:30	SHHi SB	Sabine Gensrich	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Wassergymnastik	19:00	19:45	SHHi NSB	Antje Gouby	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
DONNERSTAG					
Aquafitness	09:00	09:45	SHHi SB	Vera Schreiber	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquafitness	09:45	10:30	SHHi SB	Vera Schreiber	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Tauchen » Erwachsenentraining	21:00	22:00	SHHi SB	wechselnde Übungsleiter	vorstand@tauchsport-hildesheim.de
Triathlon » Erwachsene	21:00	22:00	SHHi SB	Björn Eike Zenke	triathlon@eintracht-hildesheim.de
FREITAG					
Aqua 50 plus	08:00	08:45	SHHi NSB	Jens Pfeifer	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquafitness	09:30	10:15	SHHi SB	Silvana Terán-Bellak	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquafitness	10:15	11:00	SHHi SB	Silvana Terán-Bellak	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aqua 50 plus	18:00	18:45	SHHi NSB	Sigute Brönnecke	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquafitness	18:00	18:45	SHHi SB	Sabine Gensrich	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Aquafitness	18:45	19:30	SHHi SB	Sabine Gensrich	Mitglieder 36,00 € Gäste 54,50 €
Schwimmen lernen für Erwachsene	19:40	20:20	SHHi NSB	Sigute Brönnecke	Anmeldung über Schwimmschule Nelio
Masters Wettkampftaining » Erwachsene	20:00	22:00	SHHi SB	eigen	abteilungsleitung-schwimmen@eihi.de

» Schwimmschule Nelio

gefördert durch



Einfach.
Gut.
Schwimmen.
Lernen.

Standorte: Schwimmhalle Himmelsthür, AMEOS Klinikum Hildesheim

Angebot	Maskottchen	Zielgruppe	Alter	Mitglieder Gäste 2. Quartal 2020	Mitglieder Gäste 3. Quartal 2020
Babyschwimmen I	Susi der Seestern	Babys	3 Mo.–Krabbelalter (bis ca. 9 Mo.)	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Babyschwimmen II	Flow der Frosch	Babys	Krabbelalter–Laufalter (9–18 Mo.)	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Kleinkindschwimmen » mit Eltern	Sissy die Schildkröte	Kleinkinder	18–30 Mo.	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Wassergewöhnung » mit Eltern	Kosta das Krokodil	Kleinkinder	ab 30 Mo.	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Wassergewöhnung » ohne Eltern	Paul der Pinguin	Kinder	3–5	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Seepferdchen	Karina die Krabbe	Kinder & Jugendliche	5–12	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Bronze	Ritchie die Robbe	Kinder & Jugendliche	7–18	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Silber	Piet der Piranha	Kinder & Jugendliche	8–18	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Gold	Glenn der Goldfisch	Kinder & Jugendliche	9–18	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Schwimmen lernen für Erwachsene		Erwachsene	ab 16	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)
Sicheres Schwimmen		Erwachsene	ab 16	72,00 € 121,00 € (11 Wo.)	46,00 € 77,00 € (7 Wo.)

www.eihi.de/schwimmhalle/schwimmschule