



SPORTPLAN

ab 26.10.2020



	Uhrzeit	Halle	Kurs
MONTAG	18:00 - 18:50	Sportfeld	ZUMBA
	19:00 - 20:00	Sportfeld	Body-Workout
	20:10 - 21:30	Sportfeld	Fitnessgymnastik
	17:30 - 18:20	Isenbügel	Herz-Gesundheitssport
	18:30 - 19:20	Isenbügel	Herz-Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Isenbügel	Fitnessgymnastik
	19:00 - 20:15	Outdoor-Hefelmannpark	Funktional Outdoor Camp
	14täglich 19:30 - 20:30	Online Zoom	Pilates-Yoga-Mix
DIENSTAG	09:10 - 10:05	Abtsküche	Hatha Yoga
	10:15 - 11:15	Abtsküche	Hatha Yoga
	20:00 - 21:30	Abtsküche	Yoga
	18:00 - 19:20	Sportfeld	Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sportfeld	Senioren-sport
	16:30 - 17:20	Isenbügel	Gesundheitssport
	17:30 - 18:20	Isenbügel	Body-Workout
	18:30 - 19:20	Isenbügel	Step-Workout
	19:30 - 20:30	Outdoor/Halle Isenbügel	Funktional Fitness
MITTWOCH	18:00 - 19:20	Abtsküche	Linedance
	19:30 - 21:00	Abtsküche	Kundalini Yoga
	18:00 - 18:50	Sportfeld	Gesundheitssport
	19:00 - 19:50	Sportfeld	Rückenfit
	20:00 - 21:30	Sportfeld	Line Dance - Beginner
	19:00 - 20:15	Outdoor-Hefelmannpark	Funktional Outdoor Camp
	14täglich 19:00 - 20:00	Online Zoom	Body-Workout
DONNERSTAG	11:00 - 12:30	Abtsküche	Rücken-Yoga
	18:15 - 19:05	Sportfeld	Pilates
	19:15 - 20:05	Sportfeld	Faszien-Workout
	20:15 - 21:15	Sportfeld	ZUMBA
	18:30 - 19:50	Isenbügel	Gesundheitssport
	20:00 - 21:30	Isenbügel	Fitness für Männer
	19:00 - 19:50	Unterilp	Line Dance - Wettkampftraining
	20:00 - 21:30	Unterilp	Line Dance
	19:00 - 20:00	Outdoor-Isenbügel	Funktional Workout
FREITAG	18:00 - 19:15	Outdoor-Hefelmannpark	Funktional Outdoor Camp
<p>Eine Teilnahme an unseren Sportangeboten ist nur nach vorheriger Anmeldung über ssvg0912.sportmeo.com möglich. Wir behalten uns vor, Termine abzusagen, sofern eine Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, bzw. bei Outdoor-Terminen die Wetterlage ein Training nicht zulässt. Wir werden laufend die Corona-Situation beobachten und unser Sportangebot dementsprechend anpassen.</p>			

Abteilungen Fitness & Gesundheit	Anja Winterscheidt: Mobil 0179-1120968 / fitness@ssvg-heiligenhaus.de Facebook: https://www.facebook.com/groups/136303503089955/
SSVg 09/12 Geschäftsstelle:	Hauptstr. 117a, 42579 Heiligenhaus, Tel. 02056-3498 / verwaltung@ssvg-heiligenhaus.de Homepage: ssvg-heiligenhaus.de Bürozeiten: montags 14:00-17:00 Uhr
Anschriften der Sportstätten:	Halle Sportfeld, Am Sportfeld 1 Abtsküche Gymnastikraum UBZ, Abtskücher Str. 24 Halle Isenbügel, Pestalozistr. 16 Halle Unterilp, Saarstr. 13