



Sportplan

Fitness & Gesundheit

27.08.2025 - 10.10.2025

Für alle Sportangebote ist eine vorherige Anmeldung über unser Anmeldeportal SPORTMEO notwendig. Online-Training wird zusätzlich angeboten. Die Online-Termine werden über SPORTMEO bekannt gegeben.

Infos gibt die Abteilungsleitung Anja Winterscheidt, fitness@ssvg-heiligenhaus.de

	Uhrzeit	Ort	Kurs
MONTAG			
ab 08.09.2025	17:30 - 18:25	Sporthalle Isenbügel	Herz-Gesundheitssport
	18:30 - 19:25	Sporthalle Isenbügel	Herz-Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sporthalle Isenbügel	Body Workout 50+
	18:00 - 18:55	Sportfeldhalle	 Zumba
	19:00 - 20:00	Sportfeldhalle	Body Workout
	20:05 - 21:05	Sportfeldhalle	Body Workout
	18:45 - 19:45	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DIENSTAG			
1,5 Std., Uhrzeit variabel	vormittags	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	18:00 - 18:55	Gymnastikraum Abtsküche	HITT
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
	18:00 - 19:25	Sportfeldhalle	Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sportfeldhalle	Senioren sport
	19:00 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	HITT
MITTWOCH			
*im Wechsel - NEU	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	 Zumba
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
	18:30 - 19:30	Sporthalle Isenbügel	Meditation*
			 Zumba Gold Toning*
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Senioren sport
	19:30 - 20:30	Sportfeldhalle	Rückenfit
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DONNERSTAG			
NEU	11:00 - 12:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
	18:00 - 19:15	Gymnastikraum Abtsküche	Step
	19:15 - 20:15	Gymnastikraum Abtsküche	Body Workout
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Gesundheitssport
	20:05 - 21:30	Sporthalle Isenbügel	Männerfitness
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Pilates
	19:30 - 20:25*	Sportfeldhalle	 Drums Alive*
			Langhantel*
*im Wechsel	20:30 - 21:30	Sportfeldhalle	HITT
FREITAG			
	09:30 - 10:30	Abtsküche	ZUMBA Gold