



Sportplan

Fitness & Gesundheit

07.01.2026 - 27.03.2026

Für alle Sportangebote ist eine vorherige Anmeldung über unser Anmeldeportal SPORTMEO notwendig.

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

	Uhrzeit	Ort	Kurs
MONTAG			
	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
DIENSTAG			
NEU	09:00 - 10:00	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
NEU	10:00 - 11:00	Gymnastikraum Abtsküche	Yin 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			
NEU	09:00 - 10:30	Gymnastikraum Abtsküche	Rückenfit / Workout / Pilates
	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	 Zumba
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
	18:30 - 19:30	Sporthalle Isenbügel	 Zumba Toning
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Senioren-sport
	19:30 - 20:30	Sportfeldhalle	Rückenfit
	20:00 - 22:00	KHK-Halle	Hobby Fußball
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DONNERSTAG			
NEU	11:00 - 12:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
NEU	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	HITT
neue Uhrzeit	19:00 - 20:00	Gymnastikraum Abtsküche	Body Workout
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Gesundheitssport
	20:05 - 21:30	Sporthalle Isenbügel	Männerfitness
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Pilates
im Wechsel	19:30 - 20:25	Sportfeldhalle	 Drums Alive*
			Langhantel*
	20:30 - 21:30	Sportfeldhalle	HITT
FREITAG			
	09:30 - 10:30	Abtsküche	 ZUMBA Gold
	18:00 - 18:45	Heljensbad	Aqua-fitness
NEU	19:00 - 20:00	Sportfeldhalle	Spezials (Step, Drums, ect.)