



Sportplan

Fitness & Gesundheit

02.09.2026 - 16.10.2026

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
	18:45 - 19:45	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DIENSTAG			
08.09., 22.09., 06.10.	10:00 - 11:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
15.09., 29.09., 13.10.	09:00 - 10:00	Gymnastikraum Abtsküche	gesundheitlicher Bewegungssport
	10:00 - 11:00	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	Seniorensport
	18:45 - 19:45	Sporthalle Isenbügel	HITT
	19:30 - 21:00	Sportplatz	Hobby Fußball
MITTWOCH			
	09:00 - 10:30	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	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	Seniorensport
	19:30 - 20:30	Sportfeldhalle	Rückenfit
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DONNERSTAG			
*im Wechsel	10:30 - 11:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	Step
	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
	19:30 - 20:25*	Sportfeldhalle	 Drums Alive* Langhantel*
	20:30 - 21:30	Sportfeldhalle	HITT
FREITAG			
04.09., 18.09., 02.10., 16.10.	09:30 - 10:30	Abtsküche	 ZUMBA Gold
	18:00 - 19:00	Sportfeldhalle	HITT / Tabata Spezial