








Sportplan

Fitness & Gesundheit

13.04.2026 - 17.07.2026

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
	19:30 - 21:00	Sportplatz	Hobby Fußball
DIENSTAG			
bis 12.05.2026	09:00 - 10:00	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
bis 12.05.2026	10:00 - 11:15	Gymnastikraum Abtsküche	Yin Yoga
ab 19.05.2026	10:00 - 11:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha 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	Seniorenport
neue Uhrzeit	18:45 - 19:45	Sporthalle Isenbügel	HITT
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	Seniorenport
	19:30 - 20:30	Sportfeldhalle	Rückenfit
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DONNERSTAG			
	11:00 - 12:30	Gymnastikraum Abtsküche	Hatha Yoga
	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	HITT
	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			
nur in der Hallenbadsaison	09:30 - 10:30	Abtsküche	 ZUMBA Gold
	18:00 - 18:45	Heljensbad	Aquafitness
neue Uhrzeit	18:00 - 19:00	Sportfeldhalle	Spezials (z.B. Step)