



Sportplan

Fitness & Gesundheit

14.10.2024 - 20.12.2024

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			
	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
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DIENSTAG			
	10:00 - 10:55	Gymnastikraum Abtsküche	Vinyasa Yoga
	11:00 - 12:00	Gymnastikraum Abtsküche	Rücken Yoga
	18:00 - 18:55	Gymnastikraum Abtsküche	Tabata Workout
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	18:00 - 19:25	Sportfeldhalle	Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sportfeldhalle	Seniorensport
MITTWOCH			
	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	 Zumba
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Kundalini Yoga
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Seniorensport 75+
	18:30 - 19:30	Sportfeldhalle	Seniorensport
	19:40 - 20:40	Sportfeldhalle	Rückenfit
Termine siehe Sportmeo	20:30 - 21:30	Sportfeldhalle	SPEZIAL
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
	19:30 - 21:00	Karl-Heinz-Klein-Halle	Freizeit-Fußball
DONNERSTAG			
	11:00 - 12:30	Gymnastikraum Abtsküche	Pilates-Workout-Mix
	18:00 - 18:55	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
im Wechsel	19:30 - 20:25	Sportfeldhalle	 Drums Alive Langhantel*
	20:30 - 21:30	Sportfeldhalle	HITT
FREITAG			
	09:30 - 10:30	Abtsküche	Mama-Workout
NEU ab 08.11.2024	18:00 - 18:45	Heljensbad	Aquafit
Termine siehe Sportmeo	19:00 - 20:00	Sportfeldhalle	SPEZIAL