



SSVg 09/12 Heiligenhaus e. V.
Fitness ab November 2017



	Uhrzeit	Halle	Kurs
MONTAG	17:00 - 18:00	Sportfeld	Dance Kids
	18:00 - 19:00	Sportfeld	ZUMBA
	19:00 - 20:00	Sportfeld	Body-Workout
	20:00 - 21:30	Sportfeld	Fitnessgymnastik
	19:30 - 21:00	Isenbügel	Fitnessgymnastik
DIENSTAG	09:15 - 10:45	Abtsküche	Vinyasa Yoga
	18:00 - 19:00	Abtsküche	Step
	19:00 - 20:00	Abtsküche	Body-Workout
	20:00 - 21:30	Abtsküche	Hatha Yoga
	16:30 - 18:00	Isenbügel	Gesundheitssport
	18:15 - 19:45	Sportfeld	Gesundheitssport
	neue Trainingszeit 18:00 - 19:00	Treffunkt Halle Sportfeld	Laufftreff / -training
	20:00 - 21:30	Sportfeld	Fitnessgymnastik
MITTWOCH	18:00 - 19:30	Abtsküche	Line Dance
	19:30 - 21:00	Abtsküche	Kundalini Yoga
	18:00 - 19:00	Sportfeld	Gesundheitssport
	19:00 - 20:00	Sportfeld	Power Rückenfit
	neu (ungerade Woche) 20:00 - 21:30	Isenbügel	Freizeitsport Floorball
	gerade Woche 20:00 - 21:30	Isenbügel	Freizeitsport Volleyball
DONNERSTAG	18:00 - 19:00	Abtsküche	Step
	19:00 - 20:00	Abtsküche	Body-Workout
	gerade Woche 18:15 - 19:15	Sportfeld	deepWork
	ungerade Woche 18:15 - 19:15	Sportfeld	Langhantelworkout
	19:15 - 20:15	Sportfeld	(Faszien-) Pilates
	20:15 - 21:15	Sportfeld	ZUMBA
	18:30 - 20:00	Isenbügel	Gesundheitssport
	20:00 - 21:30	Unterilp	Freizeitsport Leichtathletik
Freitag	20:00 -21:30 ungerade Woche	Isenbügel	Freizeitsport Volleyball
Abteilung Fitness & Freizeit:	Leitung Anja Winterscheid Handy: 0179 - 1120968		E-Mail: fitness@ssvg-heiligenhaus.de
	Facebook: https://www.facebook.com/groups/136303503089955/		
Abteilung Gesundheit:	Leitung Stefanie Hüsgen Handy: 01575 - 5801957		E-Mail: gesundheit@ssvg-heiligenhaus.de
SSVg 09/12 Geschäftsstelle: Hauptstr. 117a Tel. 02055-3498 ssvg-heiligenhaus.de Bürozeiten: montags von 15:00-18:00 Uhr	Anschriften der Sportstätten: Halle Isenbügel, Pestalozzistraße16 Halle Unterilp, Saarstr. 13 Gymnastikraum Abtsküche, Abtskücher Str. 24 (UBZ) Halle Sportfeld, Am Sportfeld 1		