



Sportplan

Fitness & Gesundheit

28.04.2025 - 11.07.2025

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
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DIENSTAG			
	09:30 - 11:00	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	18:00 - 18:55	Gymnastikraum Abtsküche	HITT
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	18:00 - 19:25	Sportfeldhalle	Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sportfeldhalle	Senioren sport
	19:00 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	HITT
MITTWOCH			
	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	 Zumba
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Senioren sport 75+
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Senioren sport
	19:30 - 20:30	Sportfeldhalle	Rückenfit
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
DONNERSTAG			
wechselnde Kursinhalte	11:00 - 12:30	Gymnastikraum Abtsküche	Pilates-Yoga-Workout
neue Uhrzeit	18:00 - 19:15	Gymnastikraum Abtsküche	Step
neue Uhrzeit	19:15 - 20:15	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			
bis ca. Mai 2025	09:30 - 10:30	Abtsküche	ZUMBA Gold
	18:00 - 18:45	Heljensbad	Aquafit
Sondertermine	18:00 - 19:00	Sportfeldhalle	SPEZIAL Salsation