



# Sportplan

## Fitness & Gesundheit

### ab 10.08.2022

(bis zu den Herbstferien)

Für alle Sportangebote ist eine vorherige Anmeldung über unser Anmeldeportal SPORTMEO

<https://ssvg0912.sportmeo.com> notwendig.

Online-Training wird zusätzlich je nach Corona-Situation angeboten, die Termine werden dann bei SPORTMEO eingestellt.

Kurzfristigen Kursänderungen und -ausfälle findet ihr bei SPORTMEO (Termine).

Informationen über die Abteilungsleitung Anja Winterscheidt, [fitness@ssvg-heiligenhaus.de](mailto:fitness@ssvg-heiligenhaus.de)

	Uhrzeit	Ort	Kurs
<b>MONTAG</b>			
	17:30 - 18:25	Sporthalle Isenbügel	Herz-Gesundheitssport
	18:30 - 19:25	Sporthalle Isenbügel	Herz-Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sporthalle Isenbügel	Fitnessgymnastik
	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
<b>DIENSTAG</b>			
	09:30 - 10:50	Gymnastikraum Abtsküche	Vinyasa Yoga
	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	Tabata Workout
	19:15 - 20:45	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	18:00 - 19:25	Sportfeldhalle	Gesundheitssport
	19:30 - 21:00	Sportfeldhalle	Senioren-sport
	19:00 - 20:00	Bolzplatz Isenbügel	Funktional Fitness
<b>MITTWOCH</b>			
nur am 17.08. & 28.09.	18:15 - 19:30	Gymnastikraum Abtsküche	HITT
	19:30 - 21:00	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga-Spezial
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Freizeitsport
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Gesundheitssport
	19:30 - 20:25	Sportfeldhalle	Rückenfit
	20:30 - 22:00	Sportfeldhalle	Hobby-Basketball
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoorcamp
<b>DONNERSTAG</b>			
nur in den geraden Wochen	11:00 - 12:30	Gymnastikraum Abtsküche	Yoga
	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 - 20:15	Sportfeldhalle	Faszien
	19:30 - 20:30		oder Langhantel
ab 18.08.2022	19:00 - 20:00	Bolzplatz Isenbügel	Functional Fitness
<b>FREITAG</b>			
	20:00 - 21:30	Sportfeldhalle	Hobby-Basketball
	18:00 - 19:15	Thormählenpark	Funktional Outdoorcamp