




# Sportplan

## Fitness & Gesundheit

### 16.10.2023 - 20.12.2023

Für alle Sportangebote ist eine vorherige Anmeldung über unser Anmeldeportal SPORTMEO notwendig. Online-Training wird zusätzlich angeboten. Diese Termine werden über SPORTMEO bekannt gegeben. Infos gibt die Abteilungsleitung Anja Winterscheidt, [fitness@ssvg-heiligenhaus.de](mailto:fitness@ssvg-heiligenhaus.de)

	Uhrzeit	Ort	Kurs
<b>MONTAG</b>			
NEU	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
<b>DIENSTAG</b>			
neue Uhrzeit	09:15 - 10:25	Gymnastikraum Abtsküche	Vinyasa Yoga
NEU	10:30 - 11:30	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	Senioren sport
wieder indoor	19:00 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Funktional Fitness
<b>MITTWOCH</b>			
NEU	18:00 - 18:55	Gymnastikraum Abtsküche	 Zumba
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Kundalini Yoga
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Senioren sport 75+
	18:30 - 19:25	Sportfeldhalle	Senioren sport
	19:30 - 20:25	Sportfeldhalle	Rückenfit
	20:30 - 21:30	Sportfeldhalle	Step Intervall
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
	20:00 - 22:00	Karl-Heinz-Klein-Halle	Hobby Fußball
<b>DONNERSTAG</b>			
NEU	11:00 - 12:30	Gymnastikraum Abtsküche	Pilates & Bodystyle
	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
	19:30 - 20:25	Sportfeldhalle	Langhantel
NEU	20:30 - 21:30	Sportfeldhalle	HITT
<b>FREITAG</b>			
NEU	09:30 - 10:30	Abtsküche	Mama-Workout
	18:00 - 18:45	Heljensbad	Aquafit