






Sportplan

Fitness & Gesundheit

22.08.2024 - vorauss.11.10.2024

Für alle Sportangebote ist eine vorherige Anmeldung über unser Anmeldeportal SPORTMEO notwendig.
 Online-Training & Aquafitness startet im Oktober.
 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
	19:30 - 21:00	Sportplatz	Freizeit-Fußball
DIENSTAG			
neue Uhrzeit	10:00 - 10:55	Gymnastikraum Abtsküche	Vinyasa Yoga
neue Uhrzeit	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	Senioren-sport
MITTWOCH			
nicht an allen Tagen	18:00 - 19:00	Gymnastikraum Abtsküche	 Zumba
	19:00 - 20:30	Gymnastikraum Abtsküche	Kundalini Yoga
	18:30 - 20:00	Sporthalle Isenbügel	Senioren-sport 75+
	18:30 - 19:30	Sportfeldhalle	Senioren-sport
	19:40 - 20:40	Sportfeldhalle	Rückenfit
	19:00 - 20:15	Thormählenpark	Funktional Outdoor Camp
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
	19:30 - 20:25*	Sportfeldhalle	Langhantel
	20:30 - 21:30	Sportfeldhalle	HITT
FREITAG			
	09:30 - 10:30	Abtsküche	Mama-Workout
TERMINE folgen	18:00 - 20:00	Sportfeldhalle	Spezials