

Nicht nur für SSV-Mitglieder sondern FÜR ALLE ... denn Bewegung macht Spaß und ist gut für Ihre Gesundheit.

## Unser Kursangebot

Grundlage bzgl. Corona ist die aktuelle bayr. Hygieneschutzverordnung und die 3G-Regel

wann	was	wo	wer	
<b>Mo.</b>	08:30 Uhr – 09:30 Uhr	<b>Starker Rücken</b>	KIM Sporthalle	Irina Körle
	17:00 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Allg.Kraft-, Kraftausdauertraining</b>	SSV Fitness Studio	Reiner Döss
	18:00 Uhr – 19:15 Uhr	<b>Faszilates/Ganzkörper/Rücken</b>	Bogenschießanlage Holzbrückleweg	Eva Schwenk
	18:30 Uhr – 19:45 Uhr	<b>Faszilates</b>	Nordschwabenhalle	Irina Körle
<b>Di.</b>	08:30 Uhr – 09:30 Uhr	<b>Präventionskurs Faszientraining 10er Kurs</b>	KIM Sporthalle	Irina Körle
	09:00 Uhr – 11:30 Uhr	<b>Allg.Kraft-, Kraftausdauertraining</b>	SSV Fitness Studio	Reiner Döss
	17:30 Uhr – 18:15 Uhr	<b>Rehasport-Orthopädie</b>	KIM Sporthalle	Daniel Raicu
		→ Abrechnung mit Krankenkasse möglich		
	18:30 Uhr – 20:00 Uhr	<b>Männersport</b>	KIM Sporthalle	Erwin Rieder
	18:00 Uhr – 19:00 Uhr	<b>Yoga, 10er Kurs</b>	SSV Fitness Studio	Susanne Gruschka
		→ Abrechnung mit Krankenkasse möglich		<b>ab Frühjahr 2022</b>
	19:15 Uhr – 20:15 Uhr	<b>Autogenes Training, 10er Kurs</b>	SSV Fitness Studio	Carola Mück
	→ Abrechnung mit Krankenkasse möglich		<b>Start 28.09.2021</b>	
19:00 Uhr – 20:00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Nordschwabenhalle	Cornelia Kirstein	
<b>Mi.</b>	09:30 Uhr – 11:00 Uhr	<b>Langhanteltraining-Kraft</b>	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
	16:30 Uhr – 18:00 Uhr	<b>KIDS Sport 6–8 Jahre</b>	SSV Abteilungen	Daniel Raicu
	18:30 Uhr – 19:45 Uhr	<b>Faszilates</b>	Nordschwabenhalle	Irina Körle
	18:00 Uhr – 19:15 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po</b>	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Fitness &amp; Cycling</b>	SSV Fitness Studio	Ski & Rad
	19:30 Uhr – 21:00 Uhr	<b>Ski-Gymnastik (Okt.-März)</b>	KIM Sporthalle	Ski & Rad
<b>Do.</b>	08:30 Uhr – 09:30 Uhr	<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b>	KIM Sporthalle	Irina Körle
				<b>Präventionskurs</b>
	10:20 Uhr – 11:40 Uhr	<b>Wassergymnastik (Reha Sport)</b>	Schwimmbad	Daniel Raicu
		→ Abrechnung mit Krankenkasse möglich		<b>abhängig Schwimmbadnutzung</b>
18:45 Uhr – 19:45 Uhr	<b>Body Power</b>	KIM Sporthalle	Karin Holzner	
20:30 Uhr – 21:30 Uhr	<b>Wassergymnastik (Reha Sport)</b>	Schwimmbad	Daniel Raicu	
	→ Abrechnung mit Krankenkasse möglich			
<b>Fr.</b>	09:30 Uhr – 11:00 Uhr	<b>Zirkel/Ausdauer/Kraft</b>	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
	17:00 Uhr – 18:15 Uhr	<b>Langhanteltraining/Kraft</b>	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Pilates</b>	KIM Sporthalle	Lucia Schmid
	19:45 Uhr – 20:45 Uhr	<b>Kangoo Jumping</b>	KIM Sporthalle	Daniela Popa
<b>Sa.</b>	09:00 Uhr – 10:00 Uhr	<b>Vinyasa Yoga</b>	SSV Fitness Studio	Bianca Rathgeb
	09:30 Uhr – 10:30 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Nordschwabenhalle	Dunja Berger
	10:00 Uhr – 11:00 Uhr	<b>Sport für Kinder 4 – 7 Jahre</b>	KIM Sporthalle	Astrid Brinz
<b>So.</b>	17:00 Uhr – 18:00 Uhr	<b>Zumba</b>	KIM Sporthalle	Jessica Aprile
	17:00 Uhr – 18:00 Uhr	<b>Qigong</b>	SSV Fitness Studio	Rainer Friedel

**Anmeldung** jeweils beim Kursleiter vor Ort / Reha-Sport bei Daniel Raicu: 09074-8099943, 0151-45263136 (beste Erreichbarkeit nach 17:00 Uhr)

**Info unter** info@ssv-hoechstaedt.de und www.ssv-hoechstaedt.de und in der SSV Geschäftsstelle im Grünbeck-Sportpark der SSV Höchstädt e.V.-Pfalz-Neuburg-Straße 23 mit Öffnungszeiten: Dienstags von 17:00 bis 19:00 Uhr und Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr oder Tel.09074-921891

***mach mit und werde fit !***