

Unser Trainingsangebot

wann	was	wo	wer
Mo. 08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraft-Ausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen Übungsleiter anwesend von 16:30 bis 18:30 Uhr	Fitness-Studio Vital&Aktiv	tlw. Aufsicht
18:00 Uhr – 19:15 Uhr	Ganzkörpertraining	Übungsraum „Josef Weiß“	Eva Schwenk
18:30 Uhr – 20:15 Uhr	Faszilates	Übungsraum „Dieter Musselmann“	Irina Körle
Di 08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraft-Ausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Rehasport-Orthopädie*	KIM Sporthalle	Daniel Raicu
18:30 Uhr – 20:00 Uhr	Männersportgruppe	KIM Sporthalle	Erwin Rieder
19:15 Uhr – 20:15 Uhr	Pilates	Übungsraum „Josef Weiß“	Lucia Schmid
19:45 Uhr – 20:45 Uhr	Kangoo Jump	Übungsraum „Josef Weiß“	Daniela Popa
Mi. 08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraft-Ausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
09:30 Uhr – 11:00 Uhr	Langhanteltraining-Kraft	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
18:00 Uhr – 19:15 Uhr	Bauch - Beine - Po	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
18:20 Uhr – 19:45 Uhr	Faszilates	Übungsraum „Josef Weiß“	Irina Körle
19:45 Uhr – 20:45 Uhr	Kangoo Jump	Übungsraum „Josef Weiß“	Daniela Popa
Do. 08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraft-Ausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
18:30 Uhr – 19:30 Uhr	Body Styling	Übungsraum „Josef Weiß“	Karin Holzner
20:30 Uhr – 21:30 Uhr	Reha-Sport Wassergymnastik*	Schwimmbad Höchstädt	Daniel Raicu
Fr. 08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraft-Ausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen Übungsleiter anwesend von 16:00 bis 19:00 Uhr	Fitness-Studio Vital&Aktiv	tlw. Aufsicht
09:30 Uhr – 11:00 Uhr	Zirkel/Ausdauer/Kraft	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
17:00 Uhr – 18:15 Uhr	Langhanteltraining/Kraft	Übungsraum „Josef Weiß“	Eva Schwenk
19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Kangoo Jump	KIM Sporthalle	Daniela Popa
Sa. 08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraft-Ausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
So. 08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraft-Ausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Qigong	Übungsraum „Josef Weiß“	Rainer Friedel

Anmeldung jeweils beim Übungsleiter vor Ort oder in der Geschäftsstelle

* mit und ohne ärztlicher Verordnung

Info unter info@ssv-hoechstaedt.de und www.ssv-hoechstaedt.de und in der SSV Geschäftsstelle der SSV Höchstädt e.V.-Pfalz-Neuburg-Straße 23. Öffnungszeiten: Dienstags und Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr oder Tel.09074-956175

Stand 03-2023

mach mit und werde fit !