



Denn: Bewegung ist notwendig und gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden.



## Unser Trainingsangebot

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