Vital&aktiv
SSV Höchstädt e.V.

SSV Höchstädt e.V. seit 1920

Wir lieben Sport

Unser Trainingsangebot

wann		was	wo	wer
Mo.	08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraftausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen **„Individuelles Training im Fitness-Studio“** Trainer vor Ort von 16:30 bis 18:30 Uhr	Fitness-Studio Vital&Aktiv	tlw. Trainer Christoph Benke
	08:30 Uhr – 09:30 Uhr	**„Starker Rücken“** mit „Präventionszertifizierter Trainerin“	KIM Sporthalle	Irina Körle
NEU ▶	09:30 Uhr – 10:30 Uhr	**Fitness** für Jedefrau-Jedermann-Jedenalters	Übungsraum „Josef Weiß“	Kathrin Beinroth
	18:00 Uhr – 19:15 Uhr	**Ganzkörpertraining**	Nordschwabenhalle	Eva Schwenk
	18:45 Uhr – 19:45 Uhr	**Faszilates**	Übungsraum „Dieter Musselmann“	Irina Körle
Di	08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraftausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen **„Individuelles Training im Fitness-Studio“**	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
	17:00 Uhr – 17:45 Uhr	**Reha-Sport Orthopädie**	KIM Sporthalle	Daniel Raicu
	17:45 Uhr – 18:45 Uhr	**Präventionskurs „Haltung und Bewegung“** • **LEICHT** vom 07.01.2025 – 25.02.2025 • **MITTEL** vom 16.09.2025 – 04.11.2025	Übungsraum „Dieter Musselmann“	Irina Körle
	18:30 Uhr – 20:00 Uhr	**Männersportgruppe**	KIM Sporthalle	Erwin Rieder
	19:00 Uhr – 20:00 Uhr	**Wirbelsäulengymnastik**	Nordschwabenhalle	Cornelia Kirstein
	19:00 Uhr – 20:00 Uhr	**Pilates**	Übungsraum „Dieter Musselmann“	Lucia Schmid
	20:00 Uhr – 21:00 Uhr	**Kangoo Jump**	KIM Sporthalle	Daniela Popa
Mi.	08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraftausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen **„Individuelles Training im Fitness-Studio“**	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
	09:30 Uhr – 11:00 Uhr	**Langhanteltraining-Kraft**	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
NEU ▶	17:00 Uhr – 18:00 Uhr	**AOK-KIDS-SPORT** 4 - 5 Jahre	Nordschwabenhalle	Helmut Körle
NEU ▶	18:00 Uhr – 19:00 Uhr	**AOK-KIDS-SPORT** 6 - 7 Jahre	Nordschwabenhalle	Helmut Körle
	18:00 Uhr – 19:15 Uhr	**Bauch - Beine - Po**	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
	18:30 Uhr – 19:30 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-Kraftausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen **„Individuelles Training im Fitness-Studio“**	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
	19:45 Uhr – 20:30 Uhr	**Reha-Sport Wassergymnastik*** Gruppe 1	Schwimmbad Höchstädt	Daniel Raicu
	20:30 Uhr – 21:15 Uhr	**Reha-Sport Wassergymnastik*** Gruppe 2	Schwimmbad Höchstädt	Daniel Raicu
Fr.	08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraftausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen **„Individuelles Training im Fitness-Studio“** Trainer vor Ort von 16:00 bis 19:30 Uhr	Fitness-Studio Vital&Aktiv	tlw. Trainer Christoph Benke
	09:30 Uhr – 11:00 Uhr	**Zirkel/Ausdauer/Kraft**	KIM Sporthalle	Eva Schwenk
	16:00 Uhr – 17:00 Uhr	**nappydancers®** **Kindertanzprogramm** 1,5 bis 4 Jahre	KIM Sporthalle	Astrid Brinz
	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-Kraftausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen **„Individuelles Training im Firness-Studio“**	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
So.	08:00 Uhr – 22:00 Uhr	Kraft-Kraftausdauer-Herz-Kreislauf-Grundlagen **„Individuelles Training im Fitness-Studio“**	Fitness-Studio Vital&Aktiv	ohne Aufsicht
	17:00 Uhr – 18:30 Uhr	**Qigong**	Übungsraum „Josef Weiß“	Rainer Friedel

Anmeldung jeweils beim Übungsleiter vor Ort oder in der Geschäftsstelle

Info unter info@ssv-hoechstaedt.de und www.ssv-hoechstaedt.de und in der SSV Geschäftststelle, Pfalz-Neuburg-Straße 23.

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr oder Tel. 09074 956175

Stand 11-2024