

## 18:00 - 19:00 Uhr "Bewegter Abend"

Gesundheitsorientierter Kurs für Frauen: Abwechslungsreiche, präventive Bewegungs-Stunde mit Sturzprophylaxe, Rückentraining, Koordination, Kräftigung, Spiel und Spaß aber auch Entspannung stehen auf dem Programm.

**Kurs-Nr.: 1104** 12 Treffen ab 12.01.2022  
**Kurs-Nr.: 1204** 12 Treffen ab 27.04.2022  
**Kurs-Nr.: 1304** 12 Treffen ab 14.09.2022

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Kleinfeldhalle  
 Leitung: Sabine Langer, ÜL B Prävention

## 18:00 - 19:00 Uhr Feel well – Pilates

Pilates ist Bodyforming, das die körperliche Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit stärkt. Schonend werden Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Ausdauer verbessert.

**Kurs-Nr.: 2102** 12 Treffen ab 12.01.2022  
**Kurs-Nr.: 2202** 10 Treffen ab 14.09.2022

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Budo2  
 Leitung: Regina Miola,  
 DTB Pilates- und Rücken-Trainerin

## 19:00 - 20:00 Uhr CrossFitness

CrossFitness bedeutet keine isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern es wird mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen trainiert. Ein herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler nahe an seine Leistungsgrenze bringen kann.

**Kurs-Nr.: 2103** 12 Treffen ab 12.01.2022  
**Kurs-Nr.: 2203** 12 Treffen ab 27.04.2022  
**Kurs-Nr.: 2303** 12 Treffen ab 14.09.2022

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Kleinfeldhalle  
 Leitung: Sabine Langer, ÜL B Prävention

## Anmeldung und Informationen:

hsb fitplus Sportstudio im HellensteinBad aquarena  
 Telefon 07321 / 42232

Anmeldung online: [hsb1846.de/fitplus/kursanmeldung](https://hsb1846.de/fitplus/kursanmeldung)

## 20:00 - 21:00 Uhr STRONG NATION™

STRONG NATION™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch perfekt darauf abgestimmte Musik und enthält Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. Schluss mit Wiederholungen zählen – beginne, zum Beat zu trainieren!

**Kurs-Nr.: 2111** 10 Treffen ab 12.01.2022  
**Kurs-Nr.: 2211** 10 Treffen ab 27.04.2022  
**Kurs-Nr.: 2311** 10 Treffen ab 14.09.2022

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Gym 2  
 Leitung: Jacqueline Jaufmann,  
 STRONG NATION™ Instructor

## 11:00 - 12:00 Uhr Geräteunterstütztes Rückentraining

**Präventionskurs mit Intensivbetreuung –**  
 speziell für Einsteiger / Senioren / Personen mit Rollator

Bei diesem zertifizierten Angebot trainieren Sie nach einem individuellen Probetraining mit Trainingsplanerstellung an einer Reihe speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Kraftgeräten bei uns im fitplus Sportstudio. Abrechnung über Krankenkassen möglich.

**Kurs-Nr.: 2109** 10 Treffen ab 12.01.2022  
**Kurs-Nr.: 2209** 10 Treffen ab 13.04.2022  
**Kurs-Nr.: 2309** 10 Treffen ab 14.09.2022

Kursgebühr: 100,00 € (1 Begleitperson/Teilnehmer mit Rollator trainiert die ersten 4 Wochen kostenlos, danach für nur 50% vom Kurspreis.)

Treffpunkt: hsb fitplus Sportstudio  
 Leitung: NN

## 08:30 - 10:00 Uhr Tanzen für Jedermann

Sie haben Freude an Bewegung und Musik? Beim Tanzen nach verschiedenen Rhythmen werden Gedächtnis, Konzentration, Koordination und Fitness in fröhlicher Runde trainiert. Kommen Sie einfach vorbei. Sie brauchen keinen Partner! Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

**Kurs-Nr.: 1108** 10 Treffen ab 13.01.2022  
**Kurs-Nr.: 1208** 10 Treffen ab 28.04.2022  
**Kurs-Nr.: 1308** 10 Treffen ab 15.09.2022

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 35,00 €  
 Nichtmitglieder 92,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Gym 1  
 Leitung: Ursula Walke, Tanzleiterin BVST

## 17:00 - 18:00 Uhr Prana Yoga I

## 18:15 - 19:15 Uhr Prana Yoga II

Yoga ist eine Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Prana Yoga ist eine weiter entwickelte Form des Hatha Yoga, die zusätzlich spezielle Atem- und Entspannungsübungen bei Körperhaltungen integriert. „Aus der Ruhe kommt die Kraft.“

**Kurs-Nr.: 2109/2110** je 10 Treffen ab 27.01.2022  
**Kurs-Nr.: 2209/2210** je 10 Treffen ab 28.04.2022  
**Kurs-Nr.: 2309/2310** je 10 Treffen ab 22.09.2022

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €  
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Adalbert-Stifter-Realschule, Gymnastiksaal  
 Leitung: Anneliese Postupa, Prana-Yoga Lehrerin

## 09:30 - 10:15 Uhr Intervall intensiv - ONLINE mittwochs

## 10:00 - 10:45 Uhr Intervall intensiv montags/freitags

- für Frauen jeden Alters.  
 Optimale Fettverbrennung durch Functional Training. Muskelaufbau, Ausdauer, Mobilisation im Wechsel mit viel Spass!

Kursgebühr (Vertrag, Kurs + Studio **oder** Zirkel 42,90 € / Monat  
 Einstieg jederzeit Kurs + Studio **und** Zirkel 52,90 € / Monat  
 möglich): nur Kurs mit 10er-Karte 89,90 €  
 Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Gym 1  
 Leitung: Susanna Balogh, Fitness-Trainerin

## Wichtige Hinweise:

- Wir behalten uns vor, das vorliegende Programm aufgrund der jeweils aktuellen Vorschriften zum Covid-19 Geschehen anzupassen bzw. auszusetzen.
- Kurse finden nur bei jeweiliger Mindestteilnehmerzahl statt.
- Auf unserer Homepage [www.hsb1846.de/fitplus](https://www.hsb1846.de/fitplus) können Sie sich über unsere Kurse informieren oder kurzfristige Änderungen des Programms nachlesen.
- Einmaliges „Schnuppern“ (Probetraining) pro Kurs möglich.
- Ein „Quereinstieg“ ist ebenfalls möglich.  
**ACHTUNG:** Einstieg vor der Hälfte = gesamte Kursgebühr, Einstieg ab der Hälfte = halbe Kursgebühr.

\* Das Voith-Sportzentrum ist unser Vereinssportzentrum auf dem Gelände des Sparkassen-Sportparks, Wilhelmstraße 200, 89518 Heidenheim. Die jeweiligen Räume sind im Gebäude bezeichnet.

Mittwoch

Mittwoch

Mittwoch

Mittwoch

Mittwoch/Freitag

Donnerstag

Donnerstag

Mo./Mi./Fr.