

KONTAKTE

Vorsitzende(r)

Mail: sscvs1@ssc-seeigel.de

Vorsitzende(r)

Mail: sscvs2@ssc-seeigel.de

Kassenwart(In)

Mail: sscks1@ssc-seeigel.de

Technische(r) Leiter(In)

Mail: ssct1@ssc-seeigel.de

Mail: ssct2@ssc-seeigel.de

Geschäftsstelle

Mail: gs@ssc-seeigel.de

INFO unter ssc-seeigel.de/TEAM

FITNESSKURSE

Einstieg in den laufenden Kurs
jederzeit möglich

INFO unter ssc-seeigel.de/KURSE

Anmeldung: kurs@ssc-seeigel.de

WEBSITE

www.ssc-seeigel.de

SSC Seeigel Tuttlingen e.V.
Beethovenstraße 23 · 78532 Tuttlingen
gs@ssc-seeigel.de · www.ssc-seeigel.de



Vereins- Informationen



Stand: Februar 2021 ©SSC SEEIGEL TUT E.V.

**Fitnessstraining &
Gesundheitssport**

TRAININGSTERMINE

DIENSTAGS

Turnhalle Grundschule Holderstöckle

19.25 – 21.00 Uhr

Fitnesstraining und Gesundheitssport
Kurse Fitnesstraining

INFO ssc-seeigel.de/TRAINING
Mail TuHalle@ssc-seeigel.de

MITTWOCHS

Freizeitbad TuWass Tuttlingen

18.45 – 19.45 Uhr

Schwimmtraining

19.15 – 20.15 Uhr

Aquajogging und -gymnastik

INFO ssc-seeigel.de/TRAINING
Mail TuWass@ssc-seeigel.de

*4 Wochen kostenloses
Schnuppertraining*

www.ssc-seeigel.de

TRAININGSINHALTE

TuHalle

FitinsJahr ca. Februar - April

Aufbau einer Grundlagenfitness mit individueller Gestaltung für jeden Leistungsstand und abwechslungsreichen Trainingsprogrammen

FitSommer ca. April - Juli

Ausbau der Grundlagen und Trainingsgestaltung für sommerliche Sport-Aktivitäten individuell dosierbar

FitWinter ca. September - Februar

Stationstraining für abwechslungsreichen Trainingsaufbau für die Herbst- und Winteraktivitäten.

TRAININGSEINHEITEN

Elemente aus Aerobic, Stepp-Aerobic, Funktional-Training, Core-Training, Funktionsgymnastik, Rückentraining und mehr finden Verwendung in der Gestaltung.

TuWass

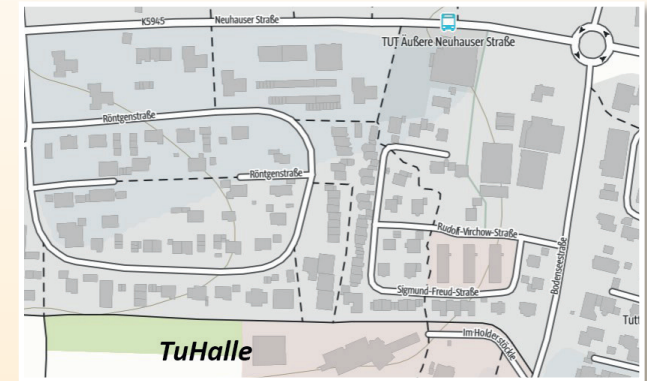
FitdurchsJahr

Aquajogging und -gymnastik im Tiefwasser, Schwimmtraining

TRAININGSORTE

ADRESSE: TuHalle

Im Holderstöckle 5
78532 Tuttlingen



ADRESSE: TuWass

Mühlenweg 1
78532 Tuttlingen

