

KONTAKTE per MAIL

1. Vorsitzende(r)

Mail: sscvs1@ssc-seeigel.de

2. Vorsitzende(r)

Mail: sscvs2@ssc-seeigel.de

1. Kassenwart(In)

Mail: sscks1@ssc-seeigel.de

1. Technische(r) Leiter(In)

Mail ssctl1@ssc-seeigel.de

Geschäftsstelle

Mail: gs@ssc-seeigel.de

Veranstaltungs-Info

Mail: gs@ssc-seeigel.de

Trainings-Info

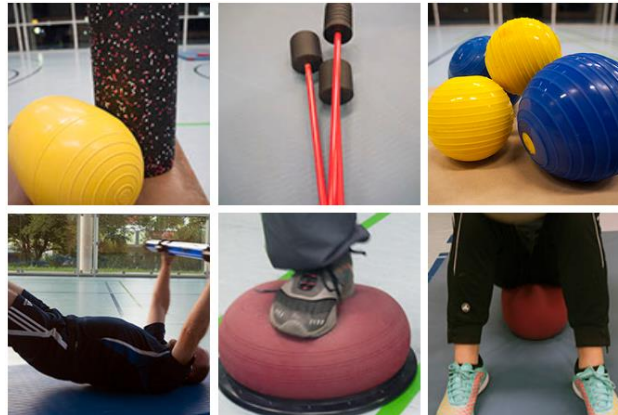
Mail: gs@ssc-seeigel.de

Fitnesskurse

Kurse finden das ganze Jahr statt
4 Wochen Schnuppertraining kostenlos
INFO unter ssc-seeigel.de/KURSE
Anmeldung: kurs@ssc-seeigel.de

Schwimmkurse Kinder

Mail: skurs@ssc-seeigel.de



Vereins-Informationen

SSC SEEIGEL Tuttingen e.V.

**Beethovenstr. 23
78532 Tuttingen**

gs@ssc-seeigel.de

<https://www.ssc-seeigel.de>

*Fitnessstraining und
Gesundheitssport*

TRAININGSTERMINE

dienstags

19:25 – 21:00 Uhr

Turnhalle Grundschule Holderstöckle

Fitnesstraining und Gesundheitssport
Kurse Fitnesstraining

INFO: G. Hache

Telefon 07461-79115

Mail gh@ssc-tut.de

mittwochs

19:00 – 20:15 Uhr

Freizeitbad TuWass Tuttlingen

Aquajogging und -gymnastik
Schwimmtraining

INFO: S. Abt

Telefon 07461-165478

Mail ssct1@ssc-seeigel.de

freitags

17:00 – 18:30 Uhr

Lehrschwimmbecken Lebenshilfe Tuttlingen

Schwimmkurse für Kinder

Anfänger und Fortgeschrittene

INFO/Anmeldung: Mail skurs@ssc-seeigel.de

R.Hache

Telefon 07461-71299

B.Bacher

Telefon 07464-980174

TRAININGS-INHALTE

TuHalle-Programme

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

Stationentraining für abwechslungsreichen
Trainingsaufbau für die Herbst- und
Winteraktivitäten

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

TuWass

Aquajogging und -gymnastik im Tiefwasser
Schwimmtraining

Schwimmkurse Kinder

Anfänger: spielerische Wassergewöhnung bis zu
ersten Schwimmzügen

Fortgeschrittene: Ausbau der Fertigkeiten zum
Brustschwimmen

TRAININGSORTE

TuHalle



TuWass



Lebenshilfe

