

## KONTAKTE

Vorsitzende(r)

Mail: [sscvs1@ssc-seeigel.de](mailto:sscvs1@ssc-seeigel.de)

Vorsitzende(r)

Mail: [sscvs2@ssc-seeigel.de](mailto:sscvs2@ssc-seeigel.de)

Kassenwart(In)

Mail: [sscks1@ssc-seeigel.de](mailto:sscks1@ssc-seeigel.de)

Technische(r) Leiter(In)

Mail: [ssct1@ssc-seeigel.de](mailto:ssct1@ssc-seeigel.de)

Mail: [ssct2@ssc-seeigel.de](mailto:ssct2@ssc-seeigel.de)

Geschäftsstelle

Mail: [gs@ssc-seeigel.de](mailto:gs@ssc-seeigel.de)

INFO unter [ssc-seeigel.de/TEAM](http://ssc-seeigel.de/TEAM)

## FITNESSKURSE

Einstieg in den laufenden Kurs  
jederzeit möglich

INFO unter [ssc-seeigel.de/KURSE](http://ssc-seeigel.de/KURSE)

Anmeldung: [kurs@ssc-seeigel.de](mailto:kurs@ssc-seeigel.de)

## WEBSITE

[www.ssc-seeigel.de](http://www.ssc-seeigel.de)

**SSC Seeigel Tuttlingen e.V.**  
Beethovenstraße 23 · 78532 Tuttlingen  
[gs@ssc-seeigel.de](mailto:gs@ssc-seeigel.de) · [www.ssc-seeigel.de](http://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](http://ssc-seeigel.de/TRAINING)  
**Mail** [TuHalle@ssc-seeigel.de](mailto: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](http://ssc-seeigel.de/TRAINING)  
**Mail** [TuWass@ssc-seeigel.de](mailto:TuWass@ssc-seeigel.de)

*4 Wochen kostenloses  
Schnuppertraining*

[www.ssc-seeigel.de](http://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

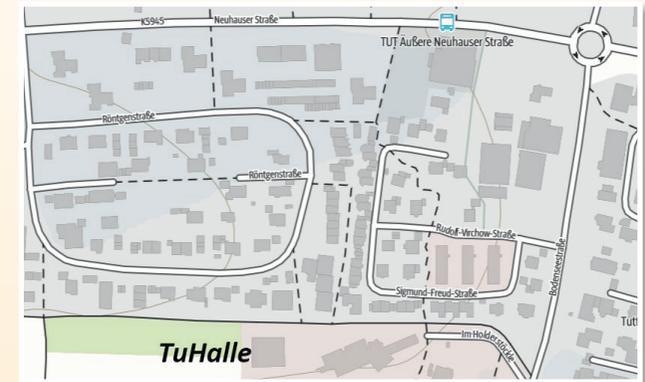
**FitdurchsJahr**

Aquajogging und -gymnastik im Tiefwasser, Schwimmtraining

## TRAININGSORTE

### ADRESSE: TuHalle

Im Holderstöckle 5  
78532 Tuttlingen



### ADRESSE: TuWass

Mühlenweg 1  
78532 Tuttlingen

