

## Deine Trainerin

### Katharina Hör

Dipl.- Sportwissenschaftlerin  
(Prävention / Rehabilitation)  
Rückenschullehrerin,  
ÜL-B Sport in der Prävention

Fokus auf Gesundheitssport, Functional Training,  
Faszientraining, Laufen und Nordic Walking

Betriebliche Gesundheitsförderung sowie  
Verhaltens- und Verhältnisprävention am  
Arbeitsplatz

### Meine Worte zum Angebot

Schon viele Jahre begleite ich Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Bedürfnisse bei ihrem gesundheitssportlichen Training.

Und richtig Spaß macht es draußen an der frischen Luft. 'Outdoor' ermöglicht einen besonderen Gesundheitsboost sowie Vielfalt - ich liebe es, Abwechslung und Varianten in die Trainingseinheiten zu bringen. So wird dein Körper immer wieder neu gefordert - grundlegend für eine effektives Training.

Wir starten um 17:45 Uhr. Ideal, um afterwork den Kopf frei zu kriegen oder um den Abend für andere ToDos zu nutzen. Z.B. die Kids ins Bett zu bringen, wie es bei mir der Fall ist ;) . Du kannst jedenfalls stolz und mit einem guten Gefühl in deinen Abend starten.

Für mich ist es wichtig, dass du Spaß hast und du dran bleibst. In einer überschaubaren konstanten Gruppe kann ich dich so begleiten, dass du das Beste aus dir herausolst und deine individuellen Umstände berücksichtigt werden. Ich freu mich drauf, mit dir aktiv in den Frühling zu starten!

**Spaß am Training ist eine starke Triebkraft, die uns kontinuierlich antreibt.**



## Trainingszeit und -ort

### Montags, 17:45 bis 18:45 Uhr

8 Termine - Block von 17.2. bis 14.4. (außer 3.3.)

#### SV Wilting

Trainingsplatz neben Fußballfeld  
Am Naßfeld 3  
93455 Wilting



### Donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr

8 Termine - Block von 13.2. bis 10.4. (außer 20.3.)

#### SSV Schorndorf

Beim Parkplatz am Sportplatz  
Nanzinger Str. 31  
93489 Schorndorf



### Tipps zur Kleidung (kühle Temperaturen)

- Leichte, atmungsaktive Kleidung im Zwiebellook
- Sportschuhe mit ausreichend Halt und Dämpfung
- Weste zum Drüberziehen für den Heimweg
- bei Bedarf Handschuhe und Mütze/ Stirnband (nicht zu warm).
- Leichtes Frösteln zum Start des Trainings ist passend.



## Infos zur Anmeldung

### Mitglied im SSV Schorndorf oder im SV Wilting

28 Euro

### Nichtmitglied

48 Euro  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### Teilnahme auch 2x pro Woche möglich - bitte bei Anmeldung angeben.

Die Gebühr passt sich entsprechend an.  
In Ausnahmefällen können in vorheriger Absprache bis zu zwei Einheiten am nicht gebuchten Trainingstag/-ort durchgeführt werden.



## Melde dich hier an

### Bei Anmeldung bitte folgende Infos mit angeben:

- Trainingstag/e
- Vorname und Nachname
- Vereinsmitglied (Angabe des Vereins) oder Nichtmitglied
- E-Mail-Adresse
- Telefonnummer

### E-Mail

kathi.hoer@gmx.de

### WhatsApp

0176/63797586

Für aktuelle Infos gibt es eine WhatsApp Gruppe.

Infos gibt es regelmäßig über die Facebook- und Instagramposts der Vereine