

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 ein effektives Training.

Wir starten am frühen Abend. Ideal, um afterwork den Kopf frei zu kriegen oder um den Abend für andere ToDos zu nutzen. 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 konstanten Gruppe möchte ich dich so begleiten, dass du das Beste aus dir herausholst und deine individuellen Umstände berücksichtigt werden.

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



Trainingszeiten, -orte und Kosten

Montags, zwei Gruppen

17:40 Uhr bis 18:40 Uhr (ausgebucht)
18:50 Uhr bis 19:50 Uhr

10 Termine von 15.9. bis 1.12.2025

Trainingsplatz vor der Turnhalle
Am Kirchberg
93455 Wilting



35 Euro für Mitglied (SV Wilting o. SSV Schorndorf)

60 Euro für Nichtmitglied

Donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr

10 Termine von 18.9. bis 04.12.2025

Abenteuerspielplatz/
Fußballtrainingsplatz ab Dunkelheit
93489 Schorndorf



35 Euro für Mitglied (SSV Schorndorf o. SV Wilting)

60 Euro für Nichtmitglied

Du möchtest 2x pro Woche trainieren?

Dann erhältst du 10% Rabatt!



Anmeldeinfos

Deine Flexibilität

Du kannst in vorheriger
Absprache Einheiten am
anderen Standort
nachholen!



Melde dich hier an

WhatsApp
0176/63797586

E-Mail
kathi.hoer@gmx.de

Bei Anmeldung bitte folgende Infos mit angeben:

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

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mit Anmeldung wirst du Mitglied der entsprechenden WhatsApp-Gruppe für den Erhalt aktueller Infos und Tipps zur Teilnahme am Training.

