

# SSG mit neuer Trainerin

**Bad Nauheim.** Für den Bereich »Fitness und Gesundheit« hat der Verein Sport- und Skigymnastik (SSG) Bad Nauheim mit Susanne Heidmann eine neue Trainerin engagiert. Im Wechsel mit Sabine Heil leitet sie die Sportgymnastik-Übungsstunde. »Zur Vorbereitung auf die neue Skisaison liegt im Winterhalbjahr die besondere Aufmerksamkeit auf Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit«, erläutert Heidmann. Untermalt mit Musik werden die Übungen durchgeführt. Neueinsteiger sind willkommen. Trainiert wird donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle der Kaufmännischen Berufsschule. Nächster Termin ist der 18. November.