



# SPORTPROGRAMM ERWACHSENE

gültig ab 04.2026



[www.svlaufamholz.de](http://www.svlaufamholz.de)



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	09.00 – ca. 10.30 <b>Nordic Walking Treff</b> Waldeingang „Am Behlanger“ mit Ulrike, Tel. 0160 1050155			08.10 – 08.55 <b>Step &amp; Stomp</b> SVL Halle mit Katha
			09.00 – 09.45 <b>Für immer Fit 70+</b> SVL Halle mit Yvonne / Dorit	09.00 – 09.45 <b>Fit &amp; Fun / Workout</b> SVL Halle mit Katha
			17.30 – 19.00 <b>Viet Vu Dao</b> <b>Jugendliche/Erwachsene</b> SVL-Halle mit Carsten	
18.30 – 19.15 <b>Power Fit / Step</b> SVL Halle mit Yvonne		18.45 – 19.45 <b>Wo-/Man-Power</b> SVL Halle mit Gabi		
19.30 – 20.15 <b>Figur Fit / Pilates</b> SVL Halle mit Yvonne				
			18.00 – 19.00 <b>Fit ab 60+</b> Schulturnhalle mit Edith	18.30 – 19.30 <b>Einrad Anfänger</b> Erwachsene Schulturnhalle mit Matthias / Michaela
19.15 – 20.45 <b>Viet Vu Dao</b> <b>Jugendliche/Erwachsene</b> Schulturnhalle mit Carsten				

[Kontakt und Informationen](#)

Fitness: Yvonne Schamel  
Tel. 0911/5047555  
[fitness@svlaufamholz.de](mailto:fitness@svlaufamholz.de)