



SPORTPROGRAMM ERWACHSENE

gültig ab 03.2025



www.svlaufamholz.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				08.10 – 08.55 Step & Stomp SVL Halle mit Katha
	09.00 – ca. 10.30 Nordic Walking Treff Waldeingang „Am Behlanger“ mit Ulrike, Tel. 0160 1050155			
			09.00 – 09.45 Für immer Fit 70+ SVL Halle mit Yvonne / Dorit	09.00 – 09.45 Fit & Fun / Workout SVL Halle mit Katha
			18.00 – 19.00 Fit ab 60+ Schulturnhalle mit Edith	
18.30 – 19.15 Power Fit / Step SVL Halle mit Yvonne		18.45 – 19.45 Wo-/Man-Power SVL Halle mit Gabi		
19.30 – 20.15 Figur Fit / Pilates SVL Halle mit Yvonne			19.30 – 21.00 Yoga Schulturnhalle mit Doris 05.06. 12.06. 26.06. 03.07. 10.07. ab 04.09. gibts neue Termine	
19.15 – 20.45 Viet Vu Dao Erwachsene Schulturnhalle mit Carsten			17.30 – 19.00 Viet Vu Dao Herren SVL-Halle mit Carsten	

Kontakt und Informationen

Fitness: Yvonne Schamel
Tel. 0911/5047555
fitness@svlaufamholz.de