



Sportprogramm
Fitness
Herbst 2021



Kontakt und Information:
Yvonne Schamel, Tel 0911/5047474
www.svlaufamholz.de
Fitness@svlaufamholz.de



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

8.30 – 10.00 Uhr
Nordic - Walking - Treff
Ulrike Braun
Waldeingang
„Am Behlanger“

8.30 – 9.30 Uhr
Fitness-Gymnastik
Ingrid Messingschlager
SVL-Halle

9.00 – 9.45 Uhr
Für immer Fit 70+
Yvonne Schamel
SVL-Halle /Wiese

8.00 – 8.45 Uhr
Fit & Fun (Step)
Katha Herr
SVL-Halle

9.00 – 9.45 Uhr
Figur Fit (Gym.)
Katha Herr
SVL-Halle

18.30 – 19.15 Uhr
Power Fit (Aerobic/Step)
Yvonne Schamel
SVL-Halle

18.45 – 19.45 Uhr
Wo-/Man-Power
Gabi Stark
SVL-Halle

19.00 – 19.50 Uhr
Fit ab 60+
Edith Wunderlich
(ab 23.09.21)
Schulturnhalle

19.30 – 20.15 Uhr
Figur Fit / Pilates
Yvonne Schamel
SVL-Halle

20.00 – 21.30
Yoga
Doris Scherer
SVL-Halle
Beginn-Termin folgt