



Sportprogramm  
Fitness  
Herbst 2020

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



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Beginn am 15.09.  
8.30 – 10.00 Uhr  
**Nordic - Walking - Treff**  
Ulrike Braun  
Waldeingang  
„Am Behlanger“

Beginn am 09.09.  
8.30 – 9.30 Uhr  
**Fitness-Gymastik**  
Ingrid Messingschlager  
SVL-Halle

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

Beginn am 11.09.  
8.30 – 9.30 Uhr  
**Rückenfit**  
Claudia Bärthlein  
SVL-Halle

Beginn am 14.09.  
18.30 – 19.15 Uhr  
**Power Fit (Aerobic/Step)**  
Yvonne Schamel  
SVL-Halle

Beginn am 09.09.  
18.45 – 19.45 Uhr  
**Wo-/Man-Power**  
Gabi Stark  
SVL-Halle

Beginn am 01.10.  
19.00 – 19.50 Uhr  
**Fit ab 60+**  
Edith Wunderlich  
Turnhalle Grundschule

Beginn am 14.09.  
19.30 – 20.15 Uhr  
**Figur Fit / Pilates**  
Yvonne Schamel  
SVL-Halle

20.00 – 21.30  
**Yoga**  
Doris Scherer  
SVL-Halle  
(mit Anmeldung)