



SPORTPROGRAMM ERWACHSENE

gültig ab 01.23



www.svlaufamholz.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				08.00 – 08.45 Fit & Fun / Step SVL Halle mit Katha
	08.45 – ca. 10.15 Nordic Walking Treff Waldeingang „Am Behlanger“ mit Ulrike	08.30 – 09.30 Fitness Gymnastik SVL Halle mit Ingrid		
			09.00 – 09.45 Für immer Fit 70+ SVL Halle mit Yvonne / Dorit	09.00 – 09.45 Figur Fit / Gymnastik 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	19.15 – 20.15 Yoga SVL Halle mit Doris	
19.30 – 20.15 Figur Fit / Pilates SVL Halle mit Yvonne			12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 16.02. weitere Termine folgen	
19.00 – 20.30 Viet Vu Dao Erwachsene Schulturnhalle mit Carsten				

Kontakt und Informationen

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