



# SPORTPROGRAMM ERWACHSENE

gültig ab 05.23



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



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				08.00 – 08.45 <b>Fit &amp; Fun / Step</b> SVL Halle mit Katha
	08.45 – ca. 10.15 <b>Nordic Walking Treff</b> Waldeingang „Am Behlanger“ mit Ulrike	08.30 – 09.30 <b>Fitness Gymnastik</b> SVL Halle mit Ingrid	09.00 – 09.45 <b>Für immer Fit 70+</b> SVL Halle mit Yvonne / Dorit	09.00 – 09.45 <b>Figur Fit / Gymnastik</b> SVL Halle mit Katha
			18.00 – 19.00 <b>Fit ab 60+</b> Schulturnhalle mit Edith	
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	<b>NEU</b> 19.30 – 20.30 <b>Yoga</b> SVL Halle mit Doris	
19.30 – 20.15 <b>Figur Fit / Pilates</b> SVL Halle mit Yvonne			27.04. 11.05. 25.05. 01.06. 22.06. 29.06. 27.07. weitere Termine folgen	
19.00 – 20.30 <b>Viet Vu Dao Erwachsene</b> Schulturnhalle mit Carsten				

Kontakt und Informationen

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