



SPORTPROGRAMM 2021 fitness



www.svlaufamholz.de

Mitglied im
BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				08.00 – 08.45 Fit & Fun / Step SVL Halle mit Katha
	08.30 – ca. 10.00 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	09.00 – 09.45 Figur Fit / Gymnastik SVL Halle mit Katha

			17.30 – 18.15 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				
		20.00 – 21.30 Yoga SVL Halle mit Doris Kursbeginn ab Januar bitte anmelden unter yoga@svlaufamholz.de		

Kontakt und Informationen zu
unserem Fitnessprogramm:
Yvonne Schamel
Tel. 0911/5047555
fitness@svlaufamholz.de