



SPORTPROGRAMM ERWACHSENE

gültig ab 01.24



www.svlaufamholz.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				08.10 – 08.55 Fit & Fun / Step SVL Halle mit Katha
	08.45 – ca. 10.15 Nordic Walking Treff Waldeingang „Am Behlanger“ mit Ulrike		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	19.30 – 20.30 Yoga SVL Halle mit Doris	
19.30 – 20.15 Figur Fit / Pilates SVL Halle mit Yvonne			Termine sind noch offen, bitte auf der Homepage informieren	
19.15 – 20.45 Viet Vu Dao Erwachsene Schulturnhalle mit Carsten				

Kontakt und Informationen

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