



SPORTPROGRAMM ERWACHSENE

gültig ab 03.2025



www.svlaufamholz.de



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|--|---|--|--|
| | | | | 08.10 – 08.55 Step & Stomp SVL Halle mit Katha |
| | 09.00 – ca. 10.30 Nordic Walking Treff Waldeingang „Am Behlanger“ mit Ulrike, Tel. 0160 1050155 | | 09.00 – 09.45 Für immer Fit 70+ SVL Halle mit Yvonne / Dorit | 09.00 – 09.45 Fit & Fun / Workout 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 Schulturnhalle mit Doris Termin kommen in Kürze | |
| 19.30 – 20.15 Figur Fit / Pilates SVL Halle mit Yvonne | | | | |
| 19.15 – 20.45 Viet Vu Dao Erwachsene Schulturnhalle mit Carsten | | | 17.30 – 19.00 Viet Vu Dao Herren SVL-Halle mit Carsten | |

Kontakt und Informationen

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