



# Übersicht Fitnessangebote Erwachsene

Ansprechpartnerin bei Fragen: Lisa Wilker E-Mail: [lisa.wilker@sv-harderberg.de](mailto:lisa.wilker@sv-harderberg.de)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					8.00 Uhr Bauch, Beine, Po	9.30 Uhr 1x monatlich Sportabzeichen	
					8.45 Uhr Ambulanter Herzsport		
					9.00 Uhr Fit in der Schwangerschaft		
					9.45 Uhr Ambulanter Herzsport		
					10.00 Uhr Mama fit, Baby mit		
17.30 Uhr Frauenfitness „70 drunter und drüber“	18.30 Uhr Lauftreff für Anfänger*innen	18.00 Uhr Step Aerobic	18.00 Uhr RückenFit	19.00 Uhr Step Aerobic			18.00 Uhr Volleyball
18.00 Uhr MultiFit	19.00 Uhr Frauenfitness	19.00 Uhr Bodystyling	18.00 Uhr Nordic Walking				
18.45 Uhr Frauenfitness	19.15 Uhr Yoga		18.00 Uhr Herrenfitness 1 Ü65 (Gymnastik + Basketball)				
19.00 Uhr LineDance			19.00 Uhr Dansera (Tanzen)				