

SV 1923 Ohmenhausen e.V.

Sommerprogramm 2024

In den **Sommerferien** bietet der SVO wieder allen Sportbegeisterten ein kostenloses, abwechslungsreiches Sportprogramm an.

Es sind **alle** willkommen – Jung, Alt, Mitglieder sowie auch Nichtmitglieder.

Wir treffen uns **montags um 18 Uhr** und **donnerstags um 18 und 19 Uhr** auf dem Sportplatz an der Sprunggrube.

Neu! Montags um 8:30 Uhr (ab 05.08.) mit **Anette**, Treffpunkt ev. Gemeindehaus „**Frühspport mit Stöcken**“

Bei Regen muss die Stunde leider ausfallen. Bitte bringt eure eigene Matte mit.

Wir freuen uns auf euch!

Das **SVO-Trainer-Team**

Unser Sommer-Fit-Programm mit:

Montag

18 Uhr

29.07. Achim „Rundum Fit“

05.08. Martin „Rundum Fit“

12.08. Martin „Rundum Fit“

19.08. Andrea „Rundum Fit“

26.08. Silvia „Rücken-Fit“

02.09. Silvia „Rücken-Fit“

Donnerstag

18 Uhr

25.07. Achim „Rundum fit“

01.08. Achim „Rundum Fit“

08.08. Eva „Ganzkörperkraft“

15.08. Birgit „meditat. Wandern“

22.08. Martin „Rundum fit“

29.08. Birgit „meditat. Wandern“

05.09. Anette „Yoga a.d. Matte“

Donnerstag

19 Uhr

Verena „Tanz dich Fit“

Ines „Hula Hoop“

Verena „Tanz dich fit“

Sandra „Einfach Tanzen“

Ines „Hula Hoop“

Ines „Rundum Fit“

Eva „Ganzkörperkraft“

Die „meditative Wald-Wanderung“ mit Birgit dauert ca. 2 Stunden.