

SV 1923 Ohmenhausen e.V.

Sommerprogramm 2025

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 08:30 Uhr + 18:00 Uhr
donnerstags um 18:00 Uhr + 19:00 Uhr
auf dem Sportplatz an der Sprunggrube.

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:

Montag

Donnerstag

		31.07.25	18:00 Martin „Rundum Fit“ 19:00 Ines „Hula Hoop“
04.08.25	08:30 Silvia „Frühsport m. Stöcken“ 18:00 Biggi „Fit mit Intervall“	07.08.25	18:00 Martin „Rundum Fit“ 19:00 Sandra „einfach Tanzen“
11.08.25	08:30 Silvia „Frühsport m. Stöcken“ 18:00 Verena „Tanz dich Fit“	14.08.25	18:00 Biggi „Fit mit Intervall“ 19:00 Sandra „einfach Tanzen“
18.08.25	08:30 Silvia „Frühsport m. Stöcken“ 18:00 Eva „Ganzkörperkraft“	21.08.25	18:00 Ines „Rundum Fit“ 19:00 Verena „Tanz dich Fit“
25.08.25	08:30 Anette „Frühsport m. Stöcken“ 18:00 Martin „Rundum Fit“	28.08.25	18:00 Martin „Rundum Fit“
01.09.25	08:30 Andrea „Frühsport m. Stöcken“ 18:00 Achim „Rundum Fit“	04.09.25	18:00 Birgit „Wald-Yoga“ 1,5 Std 19:00 Achim „Rundum Fit“
08.09.25	08:30 Eva „Frühsport m. Stöcken“ 18:00 Andrea „Rundum Fit“	11.09.25	18:00 Birgit „Wald-Yoga“ 1,5 Std 19:00 Eva „Ganzkörperkraft“