

SV 1923 Ohmenhausen e.V.

Sommerprogramm 2026

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.
 *Fit in den Tag: bitte Walkingstöcke mitbringen. Bei Regen findet die Stunde im Ev. Gemeindehaus statt.

Wir freuen uns auf euch!

Das **SVO-Trainer-Team**

Unser Sommer-Fit-Programm:

Montag

Donnerstag

		30.07.26	18:00 Achim „einfach fit“ 19:00 Eva „Stretch + Relax“
03.08.26	18:00 Achim „einfach fit“	06.08.26	18:00 Martin „rundum fit“ 19:00 Ines „Hula Hoop“
10.08.26	08:30 Anette „Fit in den Tag“ 18:00 Eva „Mobilität + Kraft“	13.08.26	18:00 Martin „rundum fit“ 19:00 Verena „Dance Fit“
17.08.26	08:30 Anette „Fit in den Tag“ 18:00 Eva „Mobilität + Kraft“	20.08.26	18:00 Birgit „Wald-Yoga“ 1,5 Std 19:00 Verena „Dance Fit“
24.08.26	08:30 Anette „Fit in den Tag“ 18:00 Martin „Yoga“	27.08.26	18:00 Andrea „gesund + fit“ 19:00 Ines „Hula Hoop“
31.08.26	08:30 Silvia „Fit in den Tag“ 18:00 Silvia „Rückenfit“	03.09.26	18:00 Birgit „Wald-Yoga“ 1,5 Std 19:00 Andrea „gesund + fit“
07.09.26	08:30 Anette „Fit in den Tag“	10.09.26	18:00 Eva „Mobilität + Kraft“

