

## Unsere Angebote

**FITNESS** beim SVGWir bieten ein umfangreiches FITNESS - Angebot , das wir ständig optimieren. Alter spielt bei uns überhaupt keine Rolle, schon heute trainieren in den verschiedenen Gruppen Frauen und Männer zwischen 16 und über 65 Jahren. Alle Gruppen sind gemischt, weibliche und männliche Teilnehmer. Was wann wo läuft, steht im Trainingsplan-Fitness: Trainingsplan-Fitness

Das sind die Inhalte:

Fitness - Angebote

Der Sportbetrieb findet in der Sporthalle Im Hesse (Ludwigstraße 7) statt:

Hallenplan (50.23 KB)

Genaue Trainingsinhalte sind auf der linken Seite unter "Hallenfitness" - "Unsere Angebote" beschrieben

