

Badminton · Basketball · Drachenboot
Fitness & Gesundheit · Fußball
Integrationsport · Inlineskater-Hockey
Karate · Kinderturnclub · Leichtathletik
Rehasport · Schwimmen · Tanzen · Tennis
Tischtennis · Volleyball · Young Fit & Dance



Kontakt
Geschäftsstelle:
Katendeich 14
Tel.: 040/735 32 00
Fax: 040/735 79 37
e-Mail: info@svna.de
Internet: www.svna.de

Fit durch den Sommer 2018 - Ferienangebote für Erwachsene

Asia-Special

Entspannung auf die asiatische Art bedeutet Wohlbefinden für Körper und Geist. Yoga, Yogalates und Qi Gong sind der Schlüssel zu einem gelungenen Sommer.

Montag
19:00 - 20:30 h

09., 16., 23., 30. Juli
6. August

Vereinszentrum
Katendeich

BodyFit-Special

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, welches die Elemente aus schonendem Ausdauertraining und Workout perfekt miteinander verbindet, bilden die Basis dieser Stunde. Handtuch oder Matte für Bodenübungen bitte nicht vergessen!

Montag
19:30 - 20:30 h

23., 30. Juli
6. August

Sportplatz
Henriette-Herz-Ring

Surprise

Ein Fitness-Cocktail aus verschiedenen Bereichen, die bunte Mischung aus Aerobic, Step-Aerobic und Body-Workout soll helfen, das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur gut über den Sommer zu bringen.

Dienstag
19:00 - 20:30 h

10., 17., 24., 31. Juli
07. August

Vereinszentrum
Katendeich

Outdoorfitness

Für Jedermann & Jederfrau, ein abwechslungsreiches und effektives Training im Grünen, welches sowohl die Vitalität als auch die eigene Leistung verbessert.

Mittwoch
19:00 - 20:30 h

11., 18., 25. Juli
01., 08. August

Treffpunkt: Vereins-
zentrum Katendeich

Dienstag, 14.08.
10:00 h bis ca. 15:00 h

Radtour Richtung
Hafencity mit Picknick

Treffpunkt:
Parkplatz Katendeich

Fit & Well

Mit den Schwerpunkten Rücken und Entspannung setzt dieses Überraschungsprogramm aus den Bereichen Pilates, Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik sowie verschiedener Entspannungstechniken Akzente im Wohlfühlbereich.

Mittwoch 10:00 - 11:30 h

11., 18., 25. Juli
01. August

Donners. 19:00 - 20:30 h

12., 19., 26. Juli
02., 09. August

Vereinszentrum
Katendeich

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist für SVNA-Mitglieder und Gäste kostenfrei!

Badminton · Basketball · Drachenboot
 Fitness & Gesundheit · Fußball
 Integrationssport · Inlineskater-Hockey
 Karate · Kinderturnclub · Leichtathletik
 Rehasport · Schwimmen · Tanzen · Tennis
 Tischtennis · Volleyball · Young Fit & Dance



Kontakt
Geschäftsstelle:
 Katendeich 14
 Tel.: 040/735 32 00
 Fax: 040/735 79 37
 e-Mail: info@svna.de
 Internet: www.svna.de

Fit durch den Sommer 2018 - Ferienangebote für Erwachsene

Asia-Special

Entspannung auf die asiatische Art bedeutet Wohlbefinden für Körper und Geist. Yoga, Yogalates und Qi Gong sind der Schlüssel zu einem gelungenen Sommer.

Montag
19:00 - 20:30 h

09., 16., 23., 30. Juli
6. August

Vereinszentrum
Katendeich

BodyFit-Special

Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, welches die Elemente aus schonendem Ausdauertraining und Workout perfekt miteinander verbindet, bilden die Basis dieser Stunde. Handtuch oder Matte für Bodenübungen bitte nicht vergessen!

Montag
19:30 - 20:30 h

23., 30. Juli
6. August

Sportplatz
Henriette-Herz-Ring

Surprise

Ein Fitness-Cocktail aus verschiedenen Bereichen, die bunte Mischung aus Aerobic, Step-Aerobic und Body-Workout soll helfen, das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur gut über den Sommer zu bringen.

Dienstag
19:00 - 20:30 h

10., 17., 24., 31. Juli
07. August

Vereinszentrum
Katendeich

Outdoorfitness

Für Jedermann & Jederfrau, ein abwechslungsreiches und effektives Training im Grünen, welches sowohl die Vitalität als auch die eigene Leistung verbessert.

Mittwoch
19:00 - 20:30 h

11., 18., 25. Juli
01., 08. August

Treffpunkt: Vereins-
zentrum Katendeich

Dienstag, 14.08.
10:00 h bis ca. 15:00 h

Radtour Richtung
Hafencity mit Picknick

Treffpunkt:
Parkplatz Katendeich

Fit & Well

Mit den Schwerpunkten Rücken und Entspannung setzt dieses Überraschungsprogramm aus den Bereichen Pilates, Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik sowie verschiedener Entspannungstechniken Akzente im Wohlfühlbereich.

Mittwoch 10:00 - 11:30 h

11., 18., 25. Juli
01. August

Donners. 19:00 - 20:30 h

12., 19., 26. Juli
02., 09. August

Vereinszentrum
Katendeich

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist für SVNA-Mitglieder und Gäste kostenfrei!