



Montag

- 09:30–10:20 Uhr **Rückentraining I**
mit Antje | SH
- 10:00–10:50 Uhr **Gesundheitssport+**
mit Nico | Gym 2
- 10:30–11:00 Uhr **Faszien-Pilates**
mit Antje | SH
- 13:30–14:20 Uhr **Fit Mix I**
mit Katja | Gym 2
- 14:30–15:20 Uhr **Gesundheitssport+ mit Hocker**
mit Katja | Gym 2
- 17:00–17:50 Uhr **Bauch-Beine-Po**
mit Fine | SH
- 18:00–18:50 Uhr **Bauch-Beine-Po**
mit Fine | SH
- 18:00–18:50 Uhr **Yoga**
mit Sema | Gym 2
- 19:00–19:50 Uhr **Fit Mix II**
mit Jutta | SH
- 19:00–19:50 Uhr **Yoga**
mit Sema | Gym 2
- 20:00–20:30 Uhr **Bauch-muss-weg**
mit Freddie | Gym 1

Dienstag


- 08:30–09:20 Uhr **Fit Mix I**
mit Birgit | Gym 2
- 09:45–10:35 Uhr **Gymnastik II**
mit Inge | Gym 2
- 10:30–11:20 Uhr **Mobility Mix**
mit Alanah | SH
- 17:00–17:50 Uhr **Pilates II**
mit Katja | SH
- 18:00–18:50 Uhr **Jumping**
mit Freddie | SH
- 18:00–18:50 Uhr **Step & Tone**
mit Maria | Gym 2
- 18:30–18:50 Uhr **pausiert**
mit Sandra D.
- 19:00–19:50 Uhr **Fit Mix I**
mit Ina | Halle
- 19:00–19:50 Uhr **ZUMBA**
mit Jasmin | Gym 2
- 19:00–19:50 Uhr **Spinning**
mit Michael | Gym 1

Mittwoch


- 09:00–09:50 Uhr **Bauch-Beine-Po**
mit Sandra S. | Gym 2
- 09:30–10:20 Uhr **Rückentraining I**
mit Team | SH
- 10:00–10:50 Uhr **Gesundheitssport+ mit Hocker**
mit Anita | Gym 2
- 10:30–11:00 Uhr **Faszien-Pilates**
mit Katja | SH
- 17:00–17:50 Uhr **Spinning**
mit Maria | Gym 1
- 18:00–18:50 Uhr **Bauch-Beine-Po**
mit Jannika | SH
- 18:00–18:50 Uhr **Langhantel**
mit Sandra O. | Gym 2
- 18:00–18:50 Uhr **Yoga**
mit Silke | Gym 1
- 19:00–19:50 Uhr **Fit Mix I**
mit Dorothee | Halle
- 19:00–19:50 Uhr **ZUMBA**
mit Diana | Gym 2
- 19:00–19:50 Uhr **Körperattacke**
mit Sven | Gym 1




Donnerstag

09:00–09:50 Uhr 
Rückentraining I
mit Ina | SH

10:00–10:50 Uhr 
Mobility-Mix
mit Katja | SH


17:00–17:50 Uhr 
Körperattacke
mit Freddie | Gym 2

18:00–18:50 Uhr 
Mobility-Mix
mit Nils | Gym 2

18:15–19:05 Uhr 
Rückentraining I
mit Inge | Halle


18:00–18:50 Uhr 
Rückentraining II
mit Nico | SH


19:00–19:50 Uhr 
Functional Fitness
mit Melina | SH


19:00–19:50 Uhr 
Fit Mix II
mit Nadja | Gym 2


19:00–19:50 Uhr 
Spinning
mit Annika | Gym 1


Freitag

09:30–10:20 Uhr 
Mobility Mix
mit Team | SH

10:00–10:50 Uhr 
Gesundheitssport+
mit Julia | Gym 2

10:30–11:20 Uhr 
Fit Mix I
mit Mareike | SH

16:00–16:50 Uhr 
Langhantel
mit Julia | Gym 2

17:00–17:50 Uhr 
Yoga
mit Silke | Gym 2

Sonntag

10:00–10:50 Uhr 
Spinning
mit Sandra B. | Gym 1

Legende

Level I = Einsteiger und Level II = Fortgeschrittene

 Kraft

 Gesundheitssport+

 Ausdauer

 Entspannung/Beweglichkeit

Gym 1 = Gymnastikraum 1

Gym 2 = Gymnastikraum 2

Halle = TV-Halle

SH = Schützenhaus

Mache einen unverbindlichen Probemonat!
Nur 29,-€



Anmeldung auf
www.tv-lemgo.de/kurswelt

WIR BEWEGEN LEMGO



TV Lemgo von 1863 e.V.

KursWelt

Pideritstr. 17a

32657 Lemgo

05261 217082-0

kurswelt@tv-lemgo.de

www.tv-lemgo.de/kurswelt

Stand 04/26 | Änderungen vorbehalten