KursWelt

Kraft | Ausdauer | Entspannung/Beweglichkeit

Level I = Einsteiger und Level II = Fortgeschrittene

Montag

09:30 - 10:20
Rückentraining I
mit Anke | Gym 2

10:30- 11:00
Faszien-Pilates
mit Anke | Gym 2

13:30 - 14:20
Fit Mix I
mit Katja | Gym 2

17:00 - 17:50
Bauch-Beine-Po
mit Fine | Gym 1

18:00 - 18:50
Bauch-Beine-Po
mit Fine | Gym 2

2 Kurse! 18:00 - 18:50 **19:00 - 19:50**
Yoga
mit Anja | Gym 1

19:00 - 19:50
Fit Mix II
mit Jutta | Gym 2

19:00 - 19:50
Körperattacke
mit Fine | Halle

Dienstag

08:30 - 09:20
Fit Mix I
mit Birgit | Gym 2

09:45 - 10:35
Gymnastik II
mit Inge | Gym 2

17:00 - 17:50
Pilates II
mit Katja | Gym 2

18:00 - 18:50
Spinning
mit Sandra B. | Gym 1

18:00 - 18:50
Step & Tone
mit Maria | Gym 2

19:00 - 19:50
ZUMBA
mit Jasmin | Gym 2

19:00 - 19:50
Fit Mix I
mit Ina | Halle

19:00 - 19:50
Spinning
mit Michael | Gym 1

Mittwoch

09:30 - 10:20
Rückentraining I
mit Anke | Gym 2

10:30- 11:00
Faszien-Pilates
mit Katja | Gym 2

17:00 - 17:50
Spinning
mit Michael | Gym 1

18:00 - 18:50
Yoga
mit Silke | Gym 1

18:00 - 18:50
Langhantel
mit Sandra O. | Gym 2

19:00 - 19:50
ZUMBA
mit Diana | Gym 2

19:00 - 19:50
Fit Mix I
mit Dorothee | Halle

19:00 - 19:50
Körperattacke
mit Sven | Gym 1

Donnerstag

09:00- 09:50
Rückentraining I
mit Ina | Gym 2

10:00 - 10:50
Pilates
mit Katja | Gym 2

17:00 - 17:50
Körperattacke
mit Melina | Gym 2

18:00-18:50
Mobility-Mix
mit Nils | Gym 1

18:00 - 18:50
Rückentraining II
mit Nico | Gym 2

18:15 - 19:05
Rückentraining I
mit Inge | Halle

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

19:00 - 19:50
Spinning
mit Annika | Gym 1

Freitag

09:30 - 10:20
Mobility-Mix
mit Anke | Gym 2

10:30 - 11:20
pausiert bis 10.10.
mit Michael | Gym 1

17:00 - 17:50
Yoga
mit Silke | Gym 2

Sonntag

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

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 05/25 | Änderungen vorbehalten