

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

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 Maria | 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 ○
Mobility-Mix
 mit Katja | Gym 2

17:00 - 17:50 △
Körperattacke
 mit Freddie | 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 □
Spinning Gold
 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 09/25 | Änderungen vorbehalten