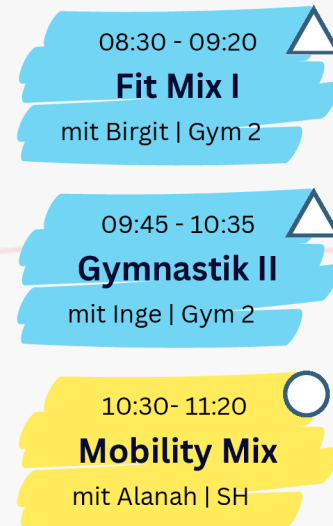


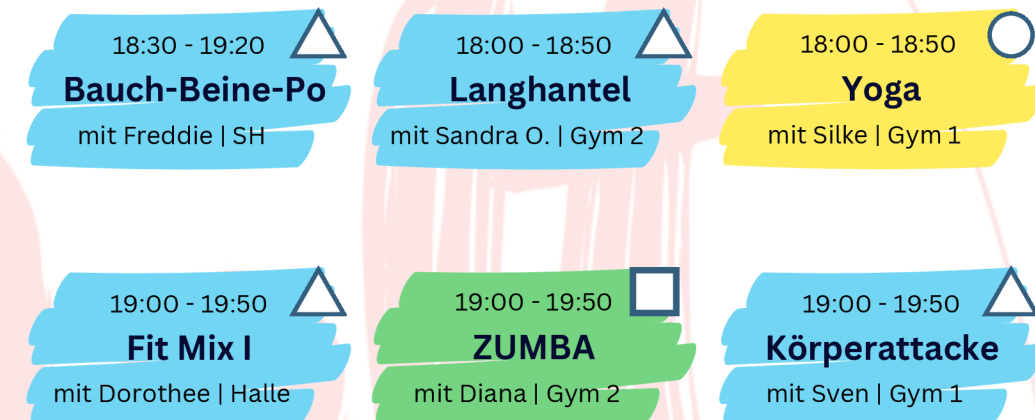
Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag

09:00 - 09:50

Rückentraining I

mit Ina | SH

10:00 - 10:50

Mobility-Mix

mit Katja | SH

17:00 - 17:50

Körperattacke

mit Freddie | Gym 2

18:00 - 18:50

Rückentraining II

mit Nico | SH

18:00 - 18:50

Mobility-Mix

mit Nils | Gym 2

18:15 - 19:05

Rückentraining I

mit Inge | Halle

19:00 - 19:50

Functional Fitness

mit Melina | SH

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 | SH

10:00 - 10:50

Gesundheitssport+

mit Julia | Gym 2

10:30 - 11:20

Fit Mix I

mit Mareike | SH

16:00 - 16:50

Langhantel

mit Julia | Gym 2

17:00 - 17:50

Yoga

mit Silke | Gym 2

Sonntag

10:00 - 10:50

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 01/26 | Änderungen vorbehalten