

## Montag

09:30–10:20 Uhr   
**Rückentraining I**  
mit Antje | SH

10:00–10:50 Uhr   
**Gesundheitssport+**  
mit Katja | 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 Freddie | SH

18:00–18:50 Uhr   
**Bauch-Beine-Po**  
mit Freddie | SH

18:00–18:50 Uhr   
**Yoga**  
mit Sema | Gym 2

19:00–19:50 Uhr   
**Fit Mix II**  
mit Jutta | Gym 1

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

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

09:45–10:35 Uhr   
**Gymnastik II**  
mit Inge | Gym 2

17:00–17:50 Uhr   
**Pilates**  
mit Katja | SH

18:00–18:50 Uhr   
**Jumping**  
mit Freddie | SH

18:00–18:50 Uhr   
**Step & Tone**  
mit Maria | Gym 2

18:00–18:50 Uhr   
**Spinning**  
mit Michael | Gym 1

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 Finja | SH

10:30–11:00 Uhr   
**Faszien-Pilates**  
mit Katja | SH

17:00–17:50 Uhr   
**Spinning**  
mit Maria | Gym 1

18:30–19:20 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 Jasmin | 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   
**Pilates**  
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 Finja | Gym 2

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

16:00–16:50 Uhr   
**Langhantel**  
mit Pia & Sandra | 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](http://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](mailto:kurswelt@tv-lemgo.de)

[www.tv-lemgo.de/kurswelt](http://www.tv-lemgo.de/kurswelt)

Stand 07/26 | Änderungen vorbehalten