



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 Sandra B. | 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 
Rückentraining II
mit Nico | SH

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

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

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

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 07/26 | Änderungen vorbehalten