



Kraft



Ausdauer



Entspannung und 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 Freddie | Gym 1

18:00 - 18:50 

**Bauch-Beine-Po**  
mit Freddie | Gym 2

18:00 - 18:50 

**Yoga**  
mit Silke | Gym 1

19:00 - 19:50 

**Fit Mix II**  
mit Jutta | Gym 2

19:00 - 19:50 

**Slashpipe**  
mit Freddie | Gym 1

## 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 Michael | Gym 1

18:00 - 18:50 

**Step & Tone**  
mit Sandra S. | Gym 2

19:00 - 19:50 

**ZUMBA**  
mit Diana | 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 Trainerteam | Gym 1

18:00 - 18:50 

**Yoga**  
mit Silke | Gym 1

18:00 - 18:50 

**Langhantel**  
mit Sandra S. | Gym 2

19:00 - 19:50 

**ZUMBA**  
mit Freddie | Gym 2

19:00 - 19:50 

**Fit Mix II**  
mit Sven | Gym 1

19:00 - 19:50 

**Fit Mix I**  
mit Dorothee | Halle

## Donnerstag

10:00 - 10:50 

**Pilates I**  
mit Katja | Gym 2

18:00 - 18:50 

**Bauch-Beine-Po**  
mit Jannika | 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 I**  
mit Anke | Gym 2

17:00 - 17:50 

**Yoga**  
mit Silke | Gym 2

## Sonntag

11:00 - 11:50 

**Spinning**  
mit Sandra B. | Gym 2

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  
[www.tv-lemgo.de/kurswelt](http://www.tv-lemgo.de/kurswelt)  
[kurswelt@tv-lemgo.de](mailto:kurswelt@tv-lemgo.de)  
05261 217082-0