



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

## Samstag

## Sonntag

neu ab September!

09:00 - 09:50   
**MamaFit**  
mit Sandra | Gym 1

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

2 Kurse!  
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 Freddie | Halle

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 Nadja | 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

09:30 - 10:20   
**Rückentraining I**  
mit Anke | Gym 2

neu ab September!  
10:00 - 10:50   
**MamaFit**  
mit Janin | Gym 1

10:30 - 11:00   
**Faszien-Pilates**  
mit Katja | Gym 2

17:00 - 17:50   
**Spinning**  
mit Michael | 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 Freddie | Gym 2

19:00 - 19:50   
**Fit Mix I**  
mit Dorothee | Halle

19:00 - 19:50   
**Körperattacke**  
mit Sven | Gym 1

09:00 - 09:50   
**Rückentraining I**  
mit Ina | Gym 2

10:00 - 10:50   
**Pilates**  
mit Katja | Gym 2

16:00 - 16:50   
**High Heels**  
mit Ivan | Gym 1

17:00 - 17:50   
**Körperattacke**  
mit Jannika | 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

20:00 - 20:50   
**Tanzen**  
mit Maryna | Gym 1

neu ab September!

09:00 - 09:50   
**MamaFit**  
mit Janin | Gym 1

09:30 - 10:20   
**Mobility-Mix**  
mit Anke | Gym 2

neu ab September!  
10:30 - 11:20   
**Spinning Gold**  
mit Michael | Gym 1

17:00 - 17:50   
**Yoga**  
mit Silke | Gym 2

13:00 - 13:50   
**Mobility-Mix**  
mit Maryna | Gym 1

10:00 - 10:50   
**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  
05261 217082-0  
kurswelt@tv-lemgo.de  
[www.tv-lemgo.de/kurswelt](http://www.tv-lemgo.de/kurswelt)  
Stand 07/24 | Änderungen vorbehalten