





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 
 2 Kurse!
Yoga
 mit Anja | Gym 1


19:00 - 19:50 
Fit Mix II
 mit Jutta | Gym 2

19:00 - 19:50 
Körperattacke
 mit Freddie | Halle

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 Sandra B. | Gym 1

18:00 - 18:50 
Step & Tone
 mit Freddie | Gym 2


19:00 - 19:50 
ZUMBA
 mit Jasmin | 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 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 Diana | Gym 2

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

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

Donnerstag

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

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

17:00 - 17:50 
Körperattacke
 mit Freddie | 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

Freitag


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

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

10:30 - 11:20 
Spinning Gold
 mit Michael | Gym 1

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

Sonntag

10:00 - 10:50 
Spinning
 mit Sandra B. | Gym 1

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 01/25 | Änderungen vorbehalten