



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 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 **pausiert bis 10.10.**
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 03/25 | Änderungen vorbehalten