

# UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

## FITNESS UND GESUNDHEIT Seniorensport

Stand: 01.01.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		<b>10:00 – 11:00</b> <b>Krafttraining</b> LTV-Fitnessraum			
10:30 – 11:30 <b>Fit &amp; gesund 60+</b> LTV Sportdiele	<b>11:00 – 12:00</b> <b>Krafttraining</b> LTV-Fitnessraum	<b>11:00 – 12:00</b> <b>Krafttraining</b> LTV-Fitnessraum			
		12:15 – 13:15 <b>Aktiv im Alter</b> LTV Sportdiele			
	14:00 – 15:15 <b>Seniorengymnastik</b> LTV Sportdiele			<b>15:30 – 16:30</b> <b>Dance Yourself</b> LTV Sportdiele	
17:30 – 18:30 <b>Seniorengymnastik</b> LTV Sportdiele		<b>18:00 – 19:00</b> <b>Krafttraining Männer</b> LTV-Fitnessraum			
		19:00 – 20:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Gemeinschaftshaus Bardewisch			
	20:15 – 21:00 <b>Schwimmen Männer</b> Schwimmhalle			19:15 – 21:15 <b>Männersport</b> Kleine Halle	

LemwerDer Turnverein  
Stedinger Str. 51(Rathaus)  
27809 Lemwerder  
Steuer-Nr.: 57/220/01216

Fon / Fax:  
0421 / 83 579 68  
Online:  
[www.lemwerder-tv.de](http://www.lemwerder-tv.de)

Mail:  
LemwerDer.Turnverein  
@nord-com.net

Öffnungszeiten:

Mo..09:00-11:00 Uhr

Do. 16:00-18:00 Uhr

In den Ferien ist die  
Geschäftsstelle  
geschlossen



Behinderten Sportverband  
Niedersachsen

