

UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

GesundheitsSport und SeniorenSport

Stand: 02_2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:30-11:30 Fit & Gesund 60+ LTV Sportdiele	09:00-09:45 Mobility & Faszien LTV Sportdiele	10:15-11:15 Pilates Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	10:00-10:45 RückenFitness Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle		
11:30-12:30 ★ Alltags-Training Präventionskurs Milchbar ERH		11:30-12:15 Aktiv im Alter LTV Sportdiele		11:30-12:30 ★ Alltags-Training Präventionskurs Milchbar ERH	
16:45-18:00 ★ Yoga Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	15:15-16:15 ★ Yin Yoga Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	17:30-18:30 Dance Yourself LTV Sportdiele	18:00-18:45 RückenFitness Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle		
17:15-18:15 SeniorenGymnastik Milchbar Ernst-Rodiek-Halle	16:30-18:00 ★ Yoga Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	19:00-20:00 Pilates Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle		19:15-21:15 MännerSport Kleine Halle	
	19:00-20:00 Fit von Kopf bis Fuß Kleine Halle		20:00-21:00 Pilates LTV Sportdiele		

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

Telefon:
0421 / 83 579 68

Online:
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

★ Für die Teilnahme an
Alltags-Training-,
und Yoga- Kursen ist
eine Anmeldung
über die
Geschäftsstelle
erforderlich!