

UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

qualitrain

Stand: 01.01.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:45 – 09:45 Training an Geräten Frauen LTV Fitnessraum	10:15 – 11:15 Pilates LTV Sportdiele			
	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik Frauen LTV Sportdiele				
17:30 – 19:00 Training an Geräten Frauen LTV Fitnessraum	16:00 – 17:30 Yoga Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	15:45 – 17:15 Yoga LTV Sportdiele	17:30 – 18:30 Jumping-Intervall LTV Sportdiele	17:00 – 18:00 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele	
19:00 – 20:00 Zumba LTV Sportdiele		17:45 – 18:45 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele	19:00 – 19:45 Rückentraining Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	17:30 – 19:00 Taekwondo Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	
19:00 – 20:00 Body-Fit Frauen Kleine Halle	19:00 – 20:00 2the Limit Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	19:00 – 20:00 Zumba LTV Sportdiele	20:00 – 21:00 Pilates LTV Sportdiele	19:15 – 21:15 Männersport Kleine Halle	
19:00 – 20:00 Kinball Ernst-Rodiek-Halle	19:00 – 20:00 Fit von Kopf bis Fuß Frauen Kleine Halle	19:00 – 20:00 Pilates Spiegelraum	20:00 – 21:00 2the Limit Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle		
20:00 – 21:00 Fit Bo LTV Sportdiele	20:00 – 21:00 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele	20:15 – 21:15 Jumping LTV Sportdiele	20:00 – 21:00 Training an Geräten LTV Fitnessraum		

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

Fon / Fax:
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



Behinderten Sportverband
Niedersachsen



SCAN ME

