

UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

FITNESS UND GESUNDHEIT

Stand: 01.07.2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:30 – 11:30 Fit & gesund 60+ LTV Sportdiele	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik LTV Sportdiele	10:15 – 11:15 Pilates LTV Sportdiele	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengymnastik Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle		10:00 – 11:00 Jumping LTV Sportdiele
16:30 – 17:30 Seniorengymnastik LTV Sportdiele	14:00 – 15:15 Seniorengymnastik LTV Sportdiele	12:15 – 13:15 Aktiv im Alter LTV Sportdiele			
18:00 – 19:00 Wirbelsäulengymnastik Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	16:00 – 17:30 Yoga Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	15:45 – 17:15 Yoga LTV Sportdiele		17:00 – 18:00 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele	
17:45 – 18:45 Jumping LTV Sportdiele	18:45 – 19:45 Jumping LTV Sportdiele	17:45 – 18:45 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele	18:30 – 19:50 Body-Fit Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	17:30 – 19:30 Taekwondo Spiegelraum Erwachsene	
19:00 – 20:00 Body-Fit Kleine Halle	19:00 – 20:00 2the Limit Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	19:00 – 20:00 Wirbelsäulengymnastik Gemeinschaftshaus Bardewisch	19:00 – 19:45 Rückentraining LTV Sportdiele	19:15 – 21:15 Männersport Kleine Halle	
	19:00 – 20:00 Fit von Kopf bis Fuß Kleine Halle	20:00 – 21:00 Tabata LTV Sportdiele	20:00 – 21:00 Fit Bo Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle		
20:00 – 21:00 Fit Bo LTV Sportdiele	20:00 – 21:00 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele		20:00 – 21:00 Pilates LTV Sportdiele		

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

