

# UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

## Fitness

Stand: 02\_2024



| Montag                                                           | Dienstag                                                                                  | Mittwoch                                             | Donnerstag                                                           | Freitag                                          | Samstag                                          |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                           |                                                      |                                                                      |                                                  | 10:00-11:00<br><b>Jumping</b><br>LTV Sportdiele  |
|                                                                  |                                                                                           |                                                      |                                                                      | 17:15-18:15<br><b>Hot Iron</b><br>LTV Sportdiele |                                                  |
| 17:30-18:30<br><b>Hot Iron</b><br>LTV Sportdiele                 |                                                                                           |                                                      |                                                                      |                                                  |                                                  |
| 18:45-19:45<br><b>Jumping</b><br>LTV Sportdiele                  |                                                                                           |                                                      |                                                                      |                                                  |                                                  |
| 19:00-20:00<br><b>BodyFit</b><br>Kleine Halle                    | 18:45-19:45<br><b>Jumping</b><br>LTV Sportdiele                                           |                                                      | 17:15-18:15<br><b>Functional Fitness</b><br>LTV Sportdiele           |                                                  |                                                  |
| 20:00-21:00<br><b>FitBo</b><br>Spiegelraum<br>Ernst-Rodiek-Halle | 20:00-21:00<br><b>Step Aerobic</b><br>LTV Sportdiele                                      | 18:45-19:45<br><b>Hot Iron</b><br>LTV Sportdiele     | 18:30-19:45<br><b>BodyFit</b><br>LTV Sportdiele                      |                                                  | <b>Sonntag</b>                                   |
|                                                                  | 20:15-21:30<br><b>Functional Fitness</b><br>Kunstrasenplatz ERH<br>(Winter: Kleine Halle) | 20:00-21:00<br><b>Soft Jumping</b><br>LTV Sportdiele | 20:00-21:00<br><b>2theLimit</b><br>Spiegelraum<br>Ernst-Rodiek-Halle |                                                  | 11:00-12:00<br><b>Hot Iron</b><br>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](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