

# UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

## GesundheitsSport und SeniorenSport

Stand: 11\_2023



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

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