

UNSERE GYMWELT- ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

qualitrain

Stand: 01.10.2021



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 – 10:00 Fitnessstraining an Geräten LTV Fitnessraum	08:30 – 09:30 Fitnessstraining an Geräten Frauen	10:15 – 11:15 Pilates Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	10:00 – 11:00 Rückentraining Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	10:00 – 11:00 Fitnessstraining an Geräten LTV Fitnessraum	10:00 – 11:00 Jumping LTV Sportdiele
10:00 – 11:00 Fitnessstraining an Geräten LTV Fitnessraum	9:45 – 10:45 Kraftausdauertraining Frauen LTV Sportdiele		11:00 – 12:00 Fitnessstraining an Geräten LTV Fitnessraum		
17:45 – 18:45 Jumping LTV Sportdiele	16:00 – 17:30 Yoga Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle	15:45 – 17:15 Yoga LTV Sportdiele	17:30 – 18:30 Jumping LTV Sportdiele	17:00 – 18:00 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele	
19:00 – 19:45 Latin Dance Workout LTV Sportdiele	18:45 – 19:45 Jumping LTV Sportdiele		18:00 – 18:45 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 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele	19:00 – 20:00 Fitnessstraining an Geräten LTV Fitnessraum	19:15 – 21:15 Männersport Kleine Halle	
18:45 – 19:45 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 Pilates LTV Sportdiele		
20:00 – 21:00 Fit-Bo LTV Sportdiele	20:00 – 21:00 Hot Iron Langhanteltraining LTV Sportdiele		20:00 – 21:00 2the Limit Spiegelraum Ernst-Rodiek-Halle		

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



SCAN ME