Übersicht Angebot Breitensport

SV Lemwerder e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Wirbelsäulensport 10:00 - 11:00 11:15 - 12:15 *Ernst-Rodiek-Halle*					
	Wassergymnastik 14:00 - 15:00 Uhr *Schwimmhalle*				**Spiel & Bewegung** **in Kooperation mit dem CVJM** 11:00 - 12:00 *Kleine Halle*	**Wandern** 1. + 3. Sonntag im Monat ab 11:00 Uhr *Bekanntgabe des Treffpunktes ca. 5 Tage vor Termin*
Rehatraining 16:00 - 17:00 *Milchbar*	**Hockergymnastik** 16:00 - 17:00 *Milchbar*					
Wassergymnastik 18:00 - 18:45 *Schwimmhalle*	**Functional Fitness** 18:00 - 18:45 *Kleine Halle*	**Rückengymnastik** 18:00 - 19:00 *Kleine Halle*	**Hula Hoop** *18:30-19:00 Uhr, Kleine Halle*			
Tabata 18:30 - 19:30 *Milchbar*	**LES MILLS Body Pump** 18:00 - 19:00 *Spiegelsaal*	**Step Aerobic** 19:00 - 19:45 *Kleine Halle*	**Body Weight** 19:00 - 20:00 *Kleine Halle*			
Aqua Fit für Senioren 19:00 - 19:45 Uhr *Schwimmhalle*	**Pilates** 18:30 - 19:30 *Milchbar*		**Wassergymnastik** 19:00 - 19:45 *Schwimmhalle*			
Line Dance 19:30 - 21:00 *Milchbar*	**Aqua Fit** 19:30 - 20:15 *Schwimmhalle*					
Aqua Fit XXL 20:00 - 21:00 *Schwimmhalle*	**Paartanz** 20:00 - 21:30 *Spiegelsaal*		**Discofox Club** 20:00 - 21:30 Uhr *Milchbar*			

Stand: 01.03.2024

Kontakt, Informationen & Anmeldung:
www.svlemwerder.de
sv.lemwerder@swbmail.de
Telefon: 0421/67 84 27

Geschäftsstelle:
Stedinger Straße 25, 27809 Lemwerder

Öffnungszeiten:
Montag 19:00 - 20:00 Uhr (Fußball)
Dienstag 09:00 - 11:00 Uhr
Freitag 16:00 - 18:00 Uhr

Fitness
Gesundheitssport
Tanzen
Wassersport