

# Übersicht Angebot Breitensport



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

Stand: 01.05.2024

## 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