Übersicht Angebot Breitensport

SV Lemwerder e.V.

Montag

Rehatraining
16:00 - 17:00 Uhr
Milchbar

Wassergymnastik
18:00 - 18:45 Uhr
Schwimmhalle

Aqua Fit für Senioren
19:00 - 19:45 Uhr
Schwimmhalle

Aqua Fit
20:00 - 21:00 Uhr
Schwimmhalle

Tabata
18:30 - 19:30 Uhr
Milchbar

Line Dance
19:30 - 21:00 Uhr
Milchbar

Dienstag

Wirbelsäulensport
10:00 - 11:00
Ernst-Rodiek-Halle

Wassergymnastik
14:00 - 15:00 Uhr
Schwimmhalle

Stuhlgymnastik
16:00 - 17:00
Milchbar

Functional Fitness
18:00 - 18:45
Kleine Halle

Les Mills Body Pump
18:00 - 19:00
Spiegelsaal

Aqua Fit
19:30 - 20:15
Schwimmhalle

Pilates
18:30 - 19:30
Milchbar

Paartanz
20:00 - 21:30
Spiegelsaal

Mittwoch

Rückengymnastik
18:00 - 19:00
Kleine Halle

Step Aerobic
19:00 - 20:00
Kleine Halle

Hula Hoop
20:00-20:30 Uhr, Kleine Halle

Donnerstag

TRX
18:30-19:15 Uhr
Kleine Halle

Entspannungs-techniken
18:00-19:00
Milchbar

Body Weight
19:15 - 20:00
Kleine Halle

Wassergymnastik
19:00 - 19:45
Schwimmhalle

Discofox Club
20:00 - 21:30 Uhr
Milchbar

Freitag

Samstag

Sonntag

Wandern
1. + 3. Sonntag
im Monat
ab 11:00 Uhr
Bekanntgabe
des Treffpunktes
ca. 5 Tage vor Termin

Stand: 01.08.2024

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