

Übersicht Angebot Breitensport



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Wirbelsäulensport 10:00 - 11:00 <i>Ernst-Rodiek-Halle</i>	Rehatraining 10:00 - 11:00 <i>Milchbar</i>				
	Wassergymnastik 14:00 - 15:00 Uhr <i>Schwimmhalle</i>					
Rehatraining 16:00 - 17:00 Uhr <i>Milchbar</i>	Stuhlgymnastik 16:00 - 17:00 <i>Milchbar</i>					
Wassergymnastik 18:00 - 18:45 Uhr <i>Schwimmhalle</i>	Functional Fitness 18:00 - 19:00 <i>Kleine Halle</i>	Rückengymnastik 18:00 - 19:00 <i>Kleine Halle</i>	TRX 18:30-19:15 Uhr <i>Kleine Halle</i>		Entspannungs- techniken 18:00-19:00 <i>Milchbar</i>	
Tabata 18:30 - 19:30 Uhr <i>Milchbar</i>	Les Mills Body Pump 18:00 - 19:00 <i>Spiegelsaal</i>	Step Aerobic 19:00 - 20:00 <i>Kleine Halle</i>	Body Weight 19:15 - 20:00 <i>Kleine Halle</i>	Discofox Club 19:00-22:00 <i>Milchbar</i>	Wassergymnastik 19:00 - 19:45 <i>Schwimmhalle</i>	
Aqua Fit für Senioren 19:00 - 19:45 Uhr <i>Schwimmhalle</i>	Aqua Fit 19:30 - 20:15 <i>Schwimmhalle</i>	Hula Hoop 20:00-20:30 Uhr, <i>Kleine Halle</i>				
Aqua Fit 20:00 - 21:00 Uhr <i>Schwimmhalle</i>						
						Wandern 1. + 3. Sonntag im Monat ab 11:00 Uhr <i>Bekanntgabe des Treffpunktes ca. 5 Tage vor Termin</i>

Stand: 15.01.2025

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