



Kursplan Sportpark

ab 21.06.2021 Outdoor

MONTAG	
Uhrzeit	Kursangebot
09:00 – 09:45	Step Fatburner
10:00 – 11:00	Langhantel
17:15 – 18:15	Zumba
17:30 – 18:30	FZ - Zirkel (Indoor)
18:30 – 19:30	Cycle
18:30 – 19:30	BodyCombat
19:45 – 20:45	Fitness Thaiboxen

DIENSTAG	
Uhrzeit	Kursangebot
09:00 – 10:00	Pilates
10:15 – 11:15	Rücken-Fit
17:00 – 18:00	Wirbelsäulengymnastik
18:15 – 19:15	Cycle
19:30 – 20:30	BodyBalance

MITTWOCH	
Uhrzeit	Kursangebot
09:30 – 10:30	BodyWorkout
17:30 – 18:30	BodyAttack
18:30 – 19:30	FZ – Zirkel (Indoor)
18:45 – 19:45	Cycle
18:45 – 19:30	Les Mills Tone (Indoor)

DONNERSTAG	
Uhrzeit	Kursangebot
10:30 – 11:30	Fit & Stretch
16:30 – 17:45	Yoga (Indoor)
18:00 – 19:00	BodyPump
19:15 – 20:00	Core

FREITAG	
Uhrzeit	Kursangebot
09:00 – 10:00	Pilates
10:15 – 11:15	Cycle
11:30 – 12:30	Faszientraining (Indoor)
17:45 – 18:45	BodyCombat
19:00 – 20:00	BodyBalance

SAMSTAG	
Uhrzeit	Kursangebot
10:15 – 11:15	Cycle
11:30 – 12:30	Zumba

SONNTAG	
Uhrzeit	Kursangebot
11:00 – 12:15	BodyPump
15:30 – 16:15	HIIT / Tabata (neu*)

Öffnungszeiten		
	Montag - Freitag	08:00 – 22:00
	Samstag, Sonntag:	10:00 – 18:00

Voranmeldung ist notwendig! Änderungen möglich!

*Outdoor = Wetterabhängig!

MONTAG	Uhrzeit	Kursangebot	Örtlichkeit
	09:00 – 10:00	Hockergymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	10:00 – 11:00	Fit-Ent-Stretch	Jahnturnhalle - MZwR I
	11:00 – 12:00	Fit-Ent-Stretch	Jahnturnhalle - MZwR I
	18:15 – 19:15	Bodystyling	Jahnturnhalle - MZwR I
	18:30 – 19:30	Wirbelsäulengymnastik	Jahnturnhalle
	18:30 – 20:00	Laufgruppe	Schulpark
	19:15 – 20:15	Bodyworkout	Jahnturnhalle – MZwR I
	20:00 – 21:30	Thai-Kickboxen	Jahnturnhalle

DIENSTAG	Uhrzeit	Kursangebot	Örtlichkeit
	09:30 – 10:30	Senioren-Power	Jahnturnhalle - MZwR I
	17:00 – 18:00	Intensivgymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	18:00 – 19:00	Intensivgymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	19:00 – 20:00	Capoeira	Jahnturnhalle - MZwR II

MITWOCHE	Uhrzeit	Kursangebot	Örtlichkeit
	17:30 – 18:30	Wirbelsäulengymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	18:30 – 19:30	Seniorengymnastik für sie + ihn	Jahnturnhalle
	19:30 – 20:30	Woman-Power	Jahnturnhalle - MZwR I



Laufende LSV-Sportangebote

Die Teilnahme an folgenden LSV-Kursen ist zusätzlich im Sportpark-Sonderbeitrag enthalten:

- Allgm. Fitnessgymnastik „Bodyforming“
- Pilates - Einsteiger, Fortgeschrittene und Super-Fortgeschrittene
- Back to Sport
- Osteoporose
- Faszien-Training
- Funktionsgymnastik für Männer

DONNERSTAG	Uhrzeit	Kursangebot	Örtlichkeit
	09:30 – 10:30	Wirbelsäulengymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	10:30 – 11:30	Wirbelsäulengymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	14:30 – 16:00	ErebniSTanz für Senioren	Jahnturnhalle - MZwR I
	18:00 – 19:00	Intensivgymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	19:00 – 20:00	Intensivgymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	20:00 – 21:00	Funktionsgym. Sie & Ihn	Jahnturnhalle - MZwR I

FREITAG	Uhrzeit	Kursangebot	Örtlichkeit
	09:00 – 10:00	Wirbelsäulengymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	10:00 – 11:00	Wirbelsäulengymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	11:00 – 12:00	Wirbelsäulengymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	14:00 – 15:00	Hockergymnastik	Jahnturnhalle - MZwR I
	20:00 – 21:00	Lady Dance Fun	Jahnturnhalle - MZwR I

Adressen		
Sportpark	<i>Fitnessstudio, Kursraum, Functional Zone, Sauna</i>	Everner Straße 38, 31275 Lehrte Tel.: 05132 / 92999-0
Jahnturnhalle	<i>Turnhalle, Mehrzweckräume</i>	Feldstraße 29, 31275 Lehrte Tel.: 05132 / 3203 (Geschäftsstelle)
Schulpark	<i>Eingangsbereich</i>	Südring 28, 31275 Lehrte

Änderungen möglich!



Laufende
LSV-Sportangebote

--	--	--

www.lehrtersv.de