



MyLieth

FITNESS- UND GESUNDHEITSTUDIO
www.mylieih.de

KURSANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Workout Kursraum 09.00-10.00 moderat	REHA Orthopädie Kursraum 09.00-09.45 moderat		REHA Orthopädie Kursraum 09.00-09.45 moderat		
Kinderturnen 5-7 Jahre Sporthalle 16.00-17.00	FitGoldies Kursraum 10.00-11.00 moderat	Dance Kids (ab 10 J.) Kursraum 15.30-16.30 moderat	FitGoldies Kursraum 10.30-11.30 moderat		Specials gem. Aushang diverse
REHA Herzsport Sporthalle 18.00-19.00 leicht-moderat	SeniorenFit Kursraum 14.30-15.30 leicht-moderat	Hatha Yoga Kursraum 16.45-18.00 leicht	REHA Lungensport Kursraum 16.45-17.45	NEU ab 02. April	Sonntag
REHA Orthopädie Kursraum 17.45-18.30 moderat	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre-2 Gruppen 16.00-17.00 17.00-18.00	HOT IRON I/II/X Kursraum 18.00-19.00 intensiv	Psychomotorik Sporthalle 16.00-17.00 leicht-moderat		
HOT IRON I/II/X Kursraum 18.30-19.30 intensiv	Faszientraining Kursraum 17.30-18.15 moderat	RückenFit Kursraum 19.00-20.00 leicht	Psychomotorik Sporthalle 17.30-19.00h leicht-moderat	KrinkingCross Kursraum 18.00-19.00 intensiv-maximal	Outdoor FitCamp Wald/Gelände gem. Aushang intensiv-maximal
JedermannFit Sporthalle 19.00-20.00 leicht-moderat	Slingtraining Kursraum 18.15-19.00 moderat-intensiv	Fitnessboxen Kursraum 20.00-21.00 intensiv-maximal	Zumba Kursraum 18.00-19.00 moderat-intensiv	IndoorCycling Kursraum 19.00-20.00 moderat-intensiv	Specials gem. Aushang diverse
REHA Orthopädie Kursraum 19.30-20.15 leicht-moderat	Indoor Cycling Kursraum 19.00-20.00 intensiv	JedermannCardio Sporthalle 20.00-21.30 leicht-moderat	Hatha Yoga Kursraum 19.00-20.15 leicht	Für Faszien- & Slingtraining, IndoorCycling & KrinkingCross sind Voranmeldungen erforderlich. Vereinsangebote sind rot gekennzeichnet.	

MyLieth Fitness- & Gesundheitsstudio der SV Lieth von 1934 e.V. - Schulstraße 30 - 25336 Klein Nordende

Tel.: 04121-907 90 25 - E-Mail: info@mylieth.de - Internet: www.mylieih.de - facebook: mylieth

Öffnungszeiten: Mo.-Do.: 09:30-12:00 & 16:30-21:00 Uhr - Fr.: 09:30-12:00 & 16:30-20:00 Uhr - Sa. & So.: 11:00-14:00 Uhr

