



Lufthansa Sportverein Hamburg e.V.

Fitness & Gesundheit - Kursübersicht

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	12:00 - 13:00 Vinyasa Yoga Gymnastikhalle Basis			
	13:45 - 14:30 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis		13:00 - 13:45 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis	
16:15 - 17:15 Funktionelles Training Gymnastikhalle Basis	17:15 - 18:15 Gymnastik Kursraum LSV Anlage		17:15 - 18:00 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	
18:00 - 19:00 Rückenpower Kursraum LSV Anlage	18:15 - 19:00 Funktionelles Training Kursraum LSV Anlage	17:00 - 18:00 Pilates Kursraum LSV Anlage	18:15 - 19:15 Vinyasa Yoga Kursraum LSV Anlage	

Anmeldung zur Probestunde erbeten, Tel 040 5070 2919, hamlsv@lht.dlh.de

Stand: September 2021