



www.ksb-lippe.de

TBV LEMGO

Zeitraum 20.07. - 28.08.26



Fit fürs Leben

- 🕒 Dienstags, 18:00 Uhr
- 📍 Erlentreff an der Bega, Wiese neben der Parkouranlage

Ein ganzheitlicher Fitnesskurs für alle, die im Alltag stark, beweglich und bleiben möchten - unabhängig vom Alter und aktueller Fitness. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der Körpermitte mit vielen Elementen aus dem Pilates, kombiniert mit alltagsnahen Bewegungen. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen

👤 Kyra

Pilates

- 🕒 Mittwochs, 18:00 Uhr
- 📍 Erlentreff an der Bega, Wiese neben der Parkouranlage

Fließend, kraftvoll, ganz bei dir: In diesem Pilates-Kurs verbindest du Bewegung mit bewusster Atmung und stärkst deinen Körper von innen heraus. Sanfte präzise Übungen formen deine Muskulatur, verbessern deine Haltung und schenken dir neue Energie. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene - hier trainierst du in deinem eigenen Tempo und entwickelst Schritt für Schritt mehr Stabilität, Beweglichkeit und Körpergefühl.

👤 Kyra

🌐 www.tbvlemgoev.de

Ausfälle werden auf facebook bekannt gegeben.

32657 Lemgo

KONTAKTDATEN KSB LIPPE

GESCHÄFTSSTELLE des Kreissportbund Lippe e.V.

Felix-Fechenbach-Str. 5
32756 Detmold
Mo. – Do. 09:00 – 13:00 Uhr
Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

✉ info@ksb-lippe.de

☎ 05231 62-7902

🌐 www.ksb-lippe.de

Instagram:

@kreissportbundlippe



Neues Jahr.

Neue Angebote.

Gleiches Projekt.



Gefördert durch:

