



## **SPORT IM PARK 2026 IN SPENGE AN DER WERBURGER TURNHALLE (LEDEBURSTRASSE 4)**

**20.07.2026 – 24.08.2026**

### **Kursangebot TV Lenzinghausen e.V.**

- **PILATES mit Michelle Göbel**  
 >> *Gymnastikmatte mitbringen*  
 Montag, 20.07.2026, 18.00 – 19.00 Uhr  
 Mittwoch, 19.08.2026, 10.15 – 11.15 Uhr  
 Montag, 24.08.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
  
- **PILATES mit Manuela Mertelsmann**  
 >> *Gymnastikmatte mitbringen*  
 Mittwoch, 29.07.2026, 17.00 – 18.00 Uhr  
 Mittwoch, 05.08.2026, 17.00 – 18.00 Uhr  
 Mittwoch, 12.08.2026, 17.00 – 18.00 Uhr
  
- **HATHA YOGA mit Manuela Mertelsmann**  
 >> *Gymnastikmatte mitbringen*  
 Mittwoch, 29.07.2026, 18.30 – 19.30 Uhr  
 Mittwoch, 05.08.2026, 18.30 – 19.30 Uhr  
 Mittwoch, 12.08.2026, 18.30 – 19.30 Uhr
  
- **STARK & BEWEGLICH – FITNESSTRAINING mit Sabrina Koring**  
 >> *Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen*  
 Montag, 03.08.2026, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Montag, 10.08.2026, 14.00 – 15.00 Uhr  
 Montag, 17.08.2026, 14.00 – 15.00 Uhr
  
- **HULA-HOOP-FITNESS mit Sabrina Koring**  
 >> *Hula-Hoop-Reifen mitbringen*  
 Donnerstag, 06.08.2026, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Donnerstag, 13.08.2026, 15.00 – 16.00 Uhr  
 Donnerstag, 20.08.2026, 15.00 – 16.00 Uhr

**Kostenlos und ohne Anmeldung stehen die Kurse allen Interessierten offen.**

*Kommt vorbei, macht Sport und habt Spaß!*  
**EUER TVL-TEAM**