

# TV 1860 Lich e.V.

## September 2020

### GESCHÄFTSSTELLE (max. 12 Teilnehmer) oder Online

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	07:45 – 08:45 Uhr <b>Hatha Yoga</b> mit Harry Kröber Tel.: 06404-4401	9:45 – 10:45 Uhr <b>Pilates</b> mit Dajana Mews Tel.: 0163-7573209			
	09:00 – 10:00 Uhr <b>Gutes für Leib und Seele</b> Yoga-Pilates-Entspannung mit Bettina Wurm	17:15-18:15 Uhr <b>Fit trotz XXL</b> mit Nina Schätz Tel.: 06404-659641	17:45 – 18:45 Uhr <b>Step Aerobic</b> mit Monika Theiß-Müller Tel.: 06404-668264 ab 27.08.20		
20:30 - 21:30 Uhr <b>Yoga</b> <b>ONLINE</b> mit Mirjeta	15:00 – 16:00 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> mit Ursula Böning Tel.: 06404-6580130	18:30 – 19:30 Uhr <b>Functional Fitness</b> mit Monika Theiß-Müller Tel.: 06404-668264	19:00 – 20:00 Uhr <b>Fit in 60 Minuten</b> mit Monika Theiß-Müller Tel.: 06404-668264	18:30 – 19:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b> mit Harry Kröber Tel.: 06404-4401	
	19:30 – 20:30 Uhr <b>Ballett-Workout</b> mit Heike Schäfer Tel.: 0175-2495985	20:00 – 21:00 Uhr <b>Gutes für Leib und Seele</b> mit Bettina Wurm Tel.: 06404-665702 ab Oktober			

### Hallen in Lich, Langsdorf und Muschenheim

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00 – 11:00 Uhr <b>ATP-Alltagstrainingsprogramm</b> mit Reimund Marx Telefon: 06404-3297 Halle Muschenheim	09:30 – 10:30 Uhr <b>Seniorentanzen</b> mit Irmgard Pleil-Irmler Telefon: 06403/694696 Bürgersaal			10:00 – 11:00 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> mit Ursula Böning Tel.: 06404-6580130 Hallenbad	
	11:00 – 12:00 Uhr <b>Seniorentanzen</b> mit Irmgard Pleil-Irmler Telefon: 06403/694696 Bürgersaal	14:15 – 15:15 Uhr <b>Fit im besten Alter/Damen</b> mit Ilka Schäfer Tel.: 06402-3423 Halle Muschenheim	19:00 – 20:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Irina Walter Tel.: 06408-549361 Kursraum Hallenbad	11:00 – 12:00 Uhr <b>Rückenfit ins WE</b> mit Ilka Schäfer Tel.: 06402-3423 Halle Muschenheim	
		15:30 – 16:30 Uhr <b>Fit im besten Alter/Herren</b> mit Ilka Schäfer Tel.: 06402-3423 Halle Muschenheim	20:00 – 20:45 Uhr <b>Wassergymnastik</b> mit Heike Schäfer Tel.: 0175-2495985 Hallenbad ab Oktober	16:30 – 18:15 Uhr <b>Volleyball / Jugendmannschaft</b> mit Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel.: 06404-660485 Volkshalle Langsdorf	
18:30 - 19:30 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> mit Mirjeta Henning Tel.: 0162-1616083 Kultursaal	19:15 – 20:15 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Ursula Böning Tel.: 06404-6580130 Kultursaal ab 20.10.2020		20:15 – 21:15 Uhr <b>Strong by Zumba</b> mit Aljona Himmelspacht Tel.: 06404-6580410 Kursraum Hallenbad	18:30 – 20:00 Uhr <b>Volleyball / Damen</b> mit Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel.: 06404-660485 Volkshalle Langsdorf	
20:00 – 21:00 Uhr <b>Zumba</b> mit Aljona Himmelspacht Tel.: 06404-6580410 Kultursaal			20:00 – 22:00 Uhr <b>Tischtennis</b> <b>Damen / Herren</b> mit Thomas Röhm Tel.: 06404-6959825 Erich-Kästner-Schule	20:15 – 22:00 Uhr <b>Volleyball / Mixed Erwachsene</b> mit Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel.: 06404-660485 Volkshalle Langsdorf	

## OUTDOOR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<b>10:15 – 11:15 Uhr</b> <b>Frauengymnastik</b> mit Stefanie Endres Tel.: 06404-697454 Hallenbadwiese		<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> <b>Walking</b> mit Detlev Sigmund Tel.: 06403-1779		
<b>16:00 – 17:00 Uhr</b> <b>Fit in die Woche</b> mit Margit Jochim Tel.: 06404-2524 Hallenbadwiese	<b>17:30 – 19:30 Uhr</b> <b>Radlertreff für sportliche</b> mit Margit Jochim Tel.: 06404-2524		<b>10:15 – 11:15 Uhr</b> <b>Bodyfit</b> mit Ursula Böning Tel.: 06404-6580130 Hallenbadwiese	<b>16:00 – 17:00 Uhr</b> <b>Tai-Chi Chuan</b> mit Pao-Yi Ku Tel.:0641-30126935 Schlosspark	
<b>18:45 – 19:45 Uhr</b> <b>Frauengymnastik</b> mit Stefanie Endres Tel.: 06404-697454 Hallenbadwiese	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Radlertreff</b> mit Helmut Reinl	<b>20:00 – 21:00 Uhr</b> <b>Gutes für Leib und Seele</b> mit Bettina Wurm Schlosspark bis Ende September		<b>17:15 – 18:15 Uhr</b> <b>Qi-Gong</b> mit Pao-Yi Ku Tel.:0641-30126935 Schlosspark	
<b>18:30 – 20:30 Uhr</b> <b>Zweiter Weg</b> mit Dieter Georg Tel.: 06404-2504 Treffpunkt: Schmale Handtuch	<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Walking</b> mit Detlev Sigmund Tel.: 06403-1779				
<b>18:00 – 19:30 Uhr</b> <b>Zweiter Weg</b> mit Dieter Georg Tel.: 06404-2504 Treffpunkt: Wetterbrücke an der Lohmühle					