



Fit durch die Woche – unsere Angebote im Überblick

gültig ab Juli 2021

Erwachsene

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Walking-Treff ohne Übungsleitung Info: Tel. 06403 1779 10:00 – 11:00 Uhr ab Waldschwimmbad	Hatha Yoga Harry Kröber Tel. 06404 4401 07:45 – 08:45 Uhr TV-Kursraum	Pilates am Morgen Dajana Mews Tel. 0163 7573209 09:45 – 10:45 Uhr TV-Kursraum	Walking + Nordic-Walking Detlev Sigmund Tel. 06403 1779 10:00 – 11:00 Uhr ab Waldschwimmbad	Sitzgymnastik Ursula Böning Tel. 06404 6580410 09:00 – 10:00 Uhr Kursraum Hallenbad
ATP – Alltagstrainingsprogramm ÜL: Reimund Marx 10:00 – 11:00 Uhr Halle Muschenheim	Gutes für Leib und Seele Yoga, Pilates, Entspannung Bettina Wurm 09:00 – 10:00 Uhr Hüttengasse 4	Fit im besten Alter Damen Ilka Schäfer Tel. 06402 3423 14:30 – 15:30 Uhr Halle Muschenheim	Tabata Monika Theiss-Müller 19:00 – 20:00 Uhr TV-Kursraum	Bodyfit Ursula Böning Tel. 06404 6580410 10:15 – 11:15 Uhr Hüttengasse
Fit in die Woche Margit Jochim Tel. 06404 2524 17:00 – 18:00 Uhr Hallenbadwiese	Geselliges Tanzen 60+ Irmgard Pleil-Irmmler Tel. 06403 694696 09:30 – 11:00 Uhr Bürgersaal Kirchgasse	Fit im besten Alter Herren Ilka Schäfer Tel. 06402 3423 15:30 – 16:30 Uhr Halle Muschenheim	Wirbelsäulengymnastik Irina Walter Tel. 06408-549361 19:00 – 20:00 Uhr Kursraum Hallenbad	Rückenfit ins Wochenende Ilka Schäfer Tel. 064023423 10:15 – 11:15 Uhr Halle Muschenheim
Frauengymnastik Stefanie Endres Tel. 06404 697454 19:00 – 20:00 Uhr DBS-Halle	Frauengymnastik Stefanie Endres Tel. 06404 697454 10:15 – 11:15 Uhr Hüttengasse 4	Fit trotz XXL Nina Schätz Tel. 06404 659641 17:15 – 18:15 Uhr TV-Kursraum	Wassergymnastik Heike Schaefer Tel.: 0175 2495985 18:00 – 18:30 Uhr Hallenbad Lich	Tai-chi Chuan Pao-Yi Ku 16:10 – 17:10 Uhr TV-Kursraum
Zweiter Weg Männerfreizeitsport Dieter Georg Tel. 06404 2504 19:45 – 21:15 Uhr Hüttengasse 4	Sitzgymnastik Ursula Böning Tel. 06404 6580410 15:30 – 16:30 Uhr TV-Kursraum	Functional Fitness Monika Theiss-Müller Tel. 06404-668264 18:30 – 19:30 Uhr TV-Kursraum	Aqua-Fitness Heike Schaefer Tel.: 0175 2495985 18:45 – 19:15 Uhr Hallenbad Lich	Qi-Gong Pao-Yi Ku 17:15 – 18:15 Uhr TV-Kursraum
ZUMBA Aljona Himmelspacht Tel. 06404 6580410 19:30 – 20:30 Uhr DBS-Schulhof	Radlertreff Margit Jochim Tel. 06404-2524 18:00 Uhr DBS-Halle Helmut Reinl Tel. 06404-660018 18:00 Uhr DBS-Halle	Linedance auch für Einsteiger Karin Pappe Tel. 06404 62897 18:30 – 21:00 Uhr in den geraden KWs Bürgersaal Kirchgasse	Wassergymnastik Birgit Turi Tel. 06404 61897 19:30 – 20:00 Uhr Hallenbad Lich	Hatha Yoga Harry Kröber Tel. 06404 4401 18:30 – 19:30 Uhr Hüttengasse 4
Yoga für den Rücken Mirjeta Henning 18:30 – 19:30 Uhr Hüttengasse 4 20:30 – 21:30 Uhr online	Functional Step Monika Theiss-Müller Tel. 06404-668264 18:15 – 19:15 Uhr Hüttengasse 4	Yoga-Pilates-Entspannung Bettina Wurm 20:00 – 21:00 Uhr Hüttengasse 4	Strong by Zumba ÜL: Aljona Himmelspacht, Tel. 06404 6580410 19:30 – 20:30 Uhr Schulhof DBS	Damen-Volleyball Freizeitmannschaft Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel. 06404 660485 18:30 – 20:00 Uhr Volkshalle Langsdorf
	Linedance Karin Pappe Tel. 06404 62897 19:00 – 21:00 Uhr in den ungeraden KWs Bürgersaal Kirchgasse			Mixed-Volleyball Freizeitmannschaft Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel. 06404 660485 20:15 – 21:45 Uhr Volkshalle Langsdorf
	Ballett-Workout Heike Schaefer Tel.: 0175 2495985 19:15 – 20:15 Uhr TV-Kursraum			SAMSTAG
	Wirbelsäulengymnastik Ursula Böning Tel. 06404 6580410 19:30 – 20:30 Uhr Hüttengasse 4			Tageswanderung 09:30 Uhr – 1. Sa. im Monat ab Parkplatz am Wall
				Linedance gelegentlich Karin Pappe (06404 62897) 15:30 – 17:30 Uhr Termine auf Anfrage Bürgersaal Kirchgasse