


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
Walking-Treff ohne Übungsleitung Info/Tel. 06403 1779 10:00 – 11:00 Uhr ab Waldschwimmbad	Gutes für Leib und Seele Yoga, Pilates, Entspannung Bettina Wurm 09:00 – 10:00 Uhr TV-Kursraum	Pilates am Morgen Dajana Mews Tel. 0163 7573209 09:30 – 10:30 Uhr TV-Kursraum	Walking + Nordic Walking Detlev Sigmund Tel. 06403 1779 10:00 – 11:00 Uhr ab Waldschwimmbad		
TV 1860 Lich e.V.  Geschäftsstelle TV 1860 Lich e.V. Garbenteicher Straße 2 35423 Lich Telefon 06404/5382 www.tv1860lich.de	Geselliges Tanzen 60+ Irmgard Pleil-Irmler Tel. 06403 694696 09:30 – 11:00 Uhr Bürgersaal Kirchgasse Alltagstrainingsprogramm Reimund Marx 10:00 – 11:00 Uhr Halle Muschenheim Frauengymnastik Stefanie Endres Tel. 06404 697454 10:15 – 11:15 Uhr TV-Kursraum	<h1>Stundenplan</h1> für <h2>Erwachsene</h2> <h1>Sportangebot</h1> morgens + abends	Bodyfit Dajana Mews Tel. 0163 7573209 10:15 – 11:15 Uhr TV-Kursraum	Rückenfit ins Wochenende Ilka Schäfer Tel. 06402 3423 10:00 – 11:00 Uhr Bürgerhaus	
	Sitzgymnastik Daniela Döring Tel. 0173 6801329 14:45 – 15:45 Uhr TV-Kursraum		Fit im besten Alter Damen Ilka Schäfer Tel. 06402 3423 10:00 – 11:00 Uhr Bürgerhaus	Wassergymnastik Claudia Schreiter Tel. 0151 40342767 17:30 – 18:15 Uhr Hallenbad Lich	
	Walking im Sommer Detlev Sigmund Tel. 064043 1779 18:00 – 19:00 Uhr ab Waldschwimmbad		Fit im besten Alter Herren Ilka Schäfer Tel. 06402 3423 11:00 – 12:00 Uhr Bürgerhaus	Aqua-Fitness Claudia Schreiter Tel. 0151 40342767 18:30 – 19:15 Uhr Hallenbad Lich	Qi-Gong Pao-Yi Ku 17:15 – 18:15 Uhr TV-Kursraum
	Radlertreff von April - Oktober 17:00 Uhr DBS-Halle 17:00 Uhr DBS-Halle M. Jochim Tel. 06404-2524		Fit trotz XXL Nina Schätz Tel. 06404 659641 17:00 – 18:00 Uhr TV-Kursraum	Wirbelsäulengymnastik Irina Walter Tel. 06408 549361 19:00 – 20:00 Uhr Kursraum Hallenbad	Hatha Yoga Harry Kröber Tel. 06404 4401 18:30 – 19:30 Uhr TV-Kursraum
	Fit in die Woche Margit Jochim Tel. 06404 2524 10:00 – 11:00 Uhr Bürgerhaus Kultursaal		Cardio-Aktiv Detlev Sigmund Tel. 06403 1779 17:45 – 18:45 Uhr TV-Kursraum	Linedance auch für Einsteiger Karin Pappe Tel. 06404 62897 18:30 – 21:00 Uhr nur in den geraden KWs Bürgersaal Kirchgasse	Tabata Monika Theiss Tel. 0176 56701001 19:00 – 20:00 Uhr TV-Kursraum
	Female Dance ab 16 Jahre Jana Pfeffer Tel. 0172 6067355 18:00 – 19:00 Uhr Bürgerhaus		Functional Step Monika Theiss Tel. 0176 56701001 19:00 – 20:00 Uhr TV-Kursraum	Functional Fitness Monika Theiss Tel. 0176 56701001 18:30 – 19:30 Uhr TV-Kursraum	Wassergymnastik Johanna Rottnick Tel. 0152-31876126 19:30 – 20:00 Uhr Hallenbad Lich
Yoga für den Rücken Mirjeta Henning 18:20 – 19:20 Bürgerhaus Kultursaal 20:30 – 21:30 Uhr Online	Linedance Karin Pappe Tel. 06404 62897 19:00 – 21:00 Uhr in den ungeraden KWs Bürgersaal Kirchgasse	Damen-Volleyball Freizeitmanschaft Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel. 06404 660485 18:00 – 19:30 Uhr Polizeisporthalle	SAMSTAG		
Frauengymnastik Stefanie Endres Tel. 06404 697454 19:00 – 20:00 Uhr DBS-Halle	Showtanz ab 15 Jahre Kirsten Jäger Tel. 0163 3176272 19:00 – 21:00 Uhr Bürgerhaus	Yoga-Pilates-Entspannung Bettina Wurm 20:00 – 21:00 Uhr TV-Kursraum	Mixed Jugend Volleyball Jugendliche bis 25 Jahre Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel. 06404 660485 19:00 – 20:30 Uhr Polizeisporthalle		
Strong by Zumba Aljona Himmelpacht Tel. 06404 6580410 19:00 – 20:00 Uhr Bürgerhaus	Wirbelsäulengymnastik Ursula Böning Tel. 06404 6580130 19:30 – 20:30 Uhr Halle der ESTA, Höhlerstr. 4		Mixed Volleyball Freizeitmanschaft ab 25 Jahre Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel. 06404 660485 20:30 – 22:00 Uhr Polizeisporthalle		