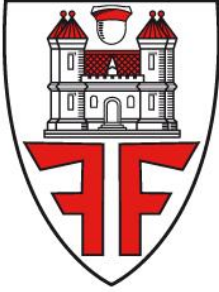


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Walking-Treff ohne Übungsleitung Info/Tel. 06403 1779 10:00 – 11:00 Uhr ab Waldschwimmbad	Gutes für Leib und Seele Yoga, Pilates, Entspannung Bettina Wurm 09:00 – 10:00 Uhr TV-Halle Raum 2	Pilates am Morgen Dajana Mews Tel. 0163 7573209 09:30 – 10:30 Uhr TV-Halle Raum 2	Walking + Nordic Walking Detlev Sigmund Tel. 06403 1779 10:00 – 11:00 Uhr ab Waldschwimmbad	Rückenfit ins Wochenende Ilka Schäfer Tel. 06402 3423 10:00 – 11:00 Uhr Bürgerhaus
Fit in die Woche Margit Jochim Tel. 06404 2524 08:45 – 09:45 Uhr TV-Halle Raum 1	Geselliges Tanzen 60+ Irmgard Pleil-Irmler Tel. 06403 694696 09:30 – 11:00 Uhr Bürgersaal Kirchgasse	Fit im besten Alter Damen Ilka Schäfer Tel. 06402 3423 10:00 – 11:00 Uhr Bürgerhaus	Bodyfit Dajana Mews Tel. 0163 7573209 10:15 – 11:15 Uhr TV-Halle Raum 2	
<h1>Stundenplan</h1> <p>für Erwachsene</p> <h2>Sportangebot morgens + abends</h2>	Alltagstrainingsprogramm Reimund Marx 10:00 – 11:00 Uhr Halle Muschenheim	Fit im besten Alter Herren Ilka Schäfer Tel. 06402 3423 11:00 – 12:00 Uhr Bürgerhaus		TV 1860 Lich e.V.  Geschäftsstelle TV 1860 Lich e.V. Garbenteicher Straße 2, 35423 Lich Telefon 06404/5382 www.tv1860lich.de
	Frauengymnastik Stefanie Endres Tel. 06404 697454 10:15 – 11:15 Uhr TV-Halle Raum 2		Stretch & Relax Ursula Böning Tel. 06404 6679148 16:50 – 17:50 Uhr TV-Halle Raum 2	
Yoga für den Rücken Harry Kröber Tel. 06404 4401 18:30 – 19:30 TV-Halle Raum 1 Mirjeta Henning 20:30 – 21:30 Uhr Online	Sitzgymnastik Daniela Döring Tel. 0173 6801329 14:45 – 15:45 Uhr Yoga auf dem Stuhl 16:00 – 17:00 Uhr TV-Halle Raum 2	Fit trotz XXL Nina Schätz Tel. 06404 659641 17:00 – 18:00 Uhr TV-Halle Raum 2	Wassergymnastik Heike Schäfer Tel. 0175 2495985 17:30 – 18:15 Uhr Hallenbad Lich	
HipHop Formation "NEXT Legacy" ab 16 Jahre Jana Pfeffer Tel. 0172 6067355 18:00 – 19:00 Uhr Bürgerhaus	Walking im Sommer Detlev Sigmund Tel. 064043 1779 18:00 – 19:00 Uhr ab Waldschwimmbad Lich	Linedance auch für Einsteiger Karin Pappé Tel. 06404 62897 18:00 – 19:30 Uhr TV-Halle Raum 2	Aqua-Fitness Heike Schäfer Tel. 0175 2495985 18:15 – 19:00 Uhr Hallenbad Lich	
Frauengymnastik Stefanie Endres Tel. 06404 697454 19:00 – 20:00 Uhr DBS-Halle	Radlertreff von April - Oktober 17:00 Uhr DBS-Halle Lich läuft 18:00 Uhr Waldschwimmbad	Functional Fitness Monika Theiss Tel. 0176 56701001 18:30 – 19:30 Uhr TV-Halle Raum 2	Wirbelsäulengymnastik Irina Walter 19:00 – 20:00 Uhr TV-Halle Raum 1	Qi-Gong Pao-Yi Ku 17:15 – 18:15 Uhr TV-Halle Raum 2
Strong by Zumba Aljona Himmelpacht Tel. 06404 6580410 19:00 – 20:00 Uhr Bürgerhaus	Cardio-Aktiv von Okt. - März Detlev Sigmund Tel. 06403 1779 17:45 – 18:45 Uhr TV-Halle Raum 2	Damen-Volleyball Freizeitmansschaft Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel. 06404 660485 18:00 – 19:30 Uhr Polzeisporthalle	Tabata Monika Theiss Tel. 0176 56701001 19:00 – 20:00 Uhr TV-Halle Raum 2	Hatha Yoga Harry Kröber Tel. 06404 4401 18:30 – 19:30 Uhr TV-Halle Raum 2
Yoga ab 30.03.2026 Irene Schetelig 20:00 – 21:00 Uhr TV-Halle	Functional Step Monika Theiss Tel. 0176 56701001 19:00 – 20:00 Uhr TV-Halle Raum 2	Yoga-Pilates-Entspannung Bettina Wurm 20:00 – 21:00 Uhr TV-Halle Raum 2	Salsa Dance-Workout Maurice Erukoha Tel. 0173 3586261 19:15 – 20:15 Uhr Kultursaal Bürgerhaus	
	Linedance Heike Ruppel Tel. 19:00 – 21:00 Uhr Bürgersaal Kirchgasse		Wassergymnastik Johanna Rottnick Tel. 0152-31876126 19:30 – 20:15 Uhr Hallenbad Lich	SAMSTAG
	Showtanz ab 15 Jahre Kirsten Jäger Tel. 0163 3176272 19:00 – 21:00 Uhr Bürgerhaus		Mixed Jugend Volleyball Jugendliche bis 25 Jahre Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel. 06404 660485 19:00 – 20:30 Uhr Polzeisp.	LICH läuft 10:00 Uhr Am Waldschwimmbad Lich
	Wirbelsäulengymnastik Ursula Böning Tel. 06404 6679148 19:30 – 20:30 Uhr Halle der ESTA, Höhlerstr. 4		Mixed Volleyball Freizeitmansschaft ab 25 Jahre Stefanie Bohlscheid-Thomas Tel. 06404 660485 20:30 – 22:00 Uhr Polzeisp.	