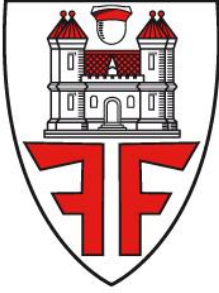


| MONTAG                                                                                                              | DIENSTAG                                                                                                                                                       | MITTWOCH                                                                                                                                                            | DONNERSTAG                                                                                                                                                  | FREITAG                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Walking-Treff</b><br>ohne Übungsleitung<br>Info/Tel. 06403 1779<br><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br>ab Waldschwimmbad | <b>Gutes für Leib und Seele</b><br>Yoga, Pilates, Entspannung<br>Bettina Wurm<br><b>09:00 – 10:00 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                   | <b>Pilates am Morgen</b><br>Dajana Mews<br>Tel. 0163 7573209<br><b>09:30 – 10:30 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                         | <b>Walking + Nordic Walking</b><br>Detlev Sigmund<br>Tel. 06403 1779<br><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br>ab Waldschwimmbad                                       | <b>Rückenfit ins Wochenende</b><br>Ilka Schäfer<br>Tel. 06402 3423<br><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br>Bürgerhaus                                                                                                                                                                                         |
| <b>Fit in die Woche</b><br>Margit Jochim<br>Tel. 06404 2524<br><b>08:45 – 09:45 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 1          | <b>Geselliges Tanzen 60+</b><br>Irmgard Pleil-Irmeler<br>Tel. 06403 694696<br><b>09:30 – 11:00 Uhr</b><br>Bürgersaal Kirchgasse                                | <b>Fit im besten Alter Damen</b><br>Ilka Schäfer<br>Tel. 06402 3423<br><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br>Bürgerhaus                                                       | <b>Bodyfit</b><br>Dajana Mews<br>Tel. 0163 7573209<br><b>10:15 – 11:15 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Stunden-<br/>plan</b><br><br>für Erwachsene<br><br><b>Sportangebot<br/>morgens + abends</b>                      | <b>Alltagstrainingsprogramm</b><br>Reimund Marx<br><b>10:00 – 11:00 Uhr</b><br>Halle Muschenheim                                                               | <b>Fit im besten Alter Herren</b><br>Ilka Schäfer<br>Tel. 06402 3423<br><b>11:00 – 12:00 Uhr</b><br>Bürgerhaus                                                      |                                                                                                                                                             | <b>TV 1860 Lich e.V.</b><br><br><br><b>Geschäftsstelle</b><br><b>TV 1860 Lich e.V.</b><br>Garbenteicher<br>Straße 2, 35423 Lich<br>Telefon 06404/5382<br><a href="http://www.tv1860lich.de">www.tv1860lich.de</a> |
|                                                                                                                     | <b>Frauengymnastik</b><br>Stefanie Endres<br>Tel. 06404 697454<br><b>10:15 – 11:15 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                  |                                                                                                                                                                     | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Ursula Böning<br>Tel. 06404 6679148<br><b>16:50 – 17:50 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                     | <b>Yoga für den Rücken</b><br>Harry Kröber<br>Tel. 06404 4401<br><b>18:30 – 19:30</b><br>TV-Halle Raum 1<br>Mirjeta Henning<br><b>20:30 – 21:30 Uhr Online</b> | <b>Sitzgymnastik</b><br>Daniela Döring<br>Tel. 0173 6801329<br><b>14:45 – 15:45 Uhr</b><br><b>Yoga auf dem Stuhl</b><br><b>16:00 – 17:00 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2 | <b>Fit trotz XXL</b><br>Nina Schätz<br>Tel. 06404 659641<br><b>17:00 – 18:00 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>HipHop Formation</b> ab 16 Jahre<br>Jana Pfeffer<br>Tel. 0172 6067355<br><b>18:00 – 19:00 Uhr</b><br>Bürgerhaus  | <b>Walking im Sommer</b><br>Detlev Sigmund<br>Tel. 064043 1779<br><b>18:00 – 19:00 Uhr</b><br><b>ab Waldschwimmbad</b>                                         | <b>Linedance</b> auch für Einsteiger<br>Karin Pappe<br>Tel. 06404 62897<br><b>18:00 – 19:30 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                              | <b>Aqua-Fitness</b><br>Heike Schäfer<br>Tel. 0175 2495985<br><b>18:15 – 19:00 Uhr</b><br>Hallenbad Lich                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Frauengymnastik</b><br>Stefanie Endres<br>Tel. 06404 697454<br><b>19:00 – 20:00 Uhr</b><br>DBS-Halle             | <b>Radlertreff</b> von April - Oktober<br><b>17:00 Uhr DBS-Halle</b><br><br><b>17:00 Uhr TV-Halle</b><br>M. Jochim Tel. 06404-2524                             | <b>Functional Fitness</b><br>Monika Theiss<br>Tel. 0176 56701001<br><b>18:30 – 19:30 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                     | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Irina Walter<br>Tel. 06408 549361<br><b>19:00 – 20:00 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 1                                            | <b>Qi-Gong</b><br>Pao-Yi Ku<br><b>17:15 – 18:15 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Strong by Zumba</b><br>Aljona Himmelpacht<br>Tel. 06404 6580410<br><b>19:00 – 20:00 Uhr</b><br>Bürgerhaus        | <b>Cardio-Aktiv</b> von Okt. - März<br>Detlev Sigmund<br>Tel. 06403 1779<br><b>17:45 – 18:45 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                        | <b>Damen-Volleyball<br/>Freizeitmannschaft</b><br>Stefanie Bohlscheid-Thomas<br>Tel. 06404 660485<br><b>18:00 – 19:30 Uhr</b><br>Polizeisporthalle                  | <b>Tabata</b><br>Monika Theiss<br>Tel. 0176 56701001<br><b>19:00 – 20:00 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                         | <b>Hatha Yoga</b><br>Harry Kröber<br>Tel. 06404 4401<br><b>18:30 – 19:30 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                     | <b>Functional Step</b><br>Monika Theiss<br>Tel. 0176 56701001<br><b>19:00 – 20:00 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                   | <b>Yoga-Pilates-Entspannung</b><br>Bettina Wurm<br><b>20:00 – 21:00 Uhr</b><br>TV-Halle Raum 2                                                                      | <b>Salsa Dance-Workout</b><br>Maurice Enukoha<br>Tel. 0173 3586261<br><b>19:15 – 20:15 Uhr</b><br>Kultursaal Bürgerhaus                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                     | <b>Linedance</b><br>Heike Ruppel<br>Tel.<br><b>19:00 – 21:00 Uhr</b><br>Bürgersaal Kirchgasse                                                                  |                                                                                                                                                                     | <b>Wassergymnastik</b><br>Johanna Rottnick<br>Tel. 0152-31876126<br><b>19:30 – 20:15 Uhr</b><br>Hallenbad Lich                                              | <b>SAMSTAG</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                     | <b>Showtanz</b> ab 15 Jahre<br>Kirsten Jäger<br>Tel. 0163 3176272<br><b>19:00 – 21:00 Uhr</b><br>Bürgerhaus                                                    |                                                                                                                                                                     | <b>Mixed Jugend Volleyball</b><br><b>Jugendliche bis 25 Jahre</b><br>Stefanie Bohlscheid-Thomas<br>Tel. 06404 660485<br><b>19:00 – 20:30 Uhr</b> Polizeisp. | <b>Tageswanderung</b><br><b>09:30 Uhr</b> jeden 1. Sa im<br>Monat ab Parkplatz am Wall                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                     | <b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Ursula Böning<br>Tel. 06404 6679148<br><b>19:30 – 20:30 Uhr</b><br>Halle der ESTA, Höhlerstr. 4                                |                                                                                                                                                                     | <b>Mixed Volleyball</b><br><b>Freizeitmannschaft ab 25 Jahre</b><br>Stefanie Bohlscheid-Thomas<br>Tel. 06404 660485<br><b>20:30 – 22:00 Uhr</b> Polizeisp.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |