



TV 1860 Lich e. V - Fit durch die Woche – Unsere Angebote im Überblick (Stand. März 2012)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Walking-Treff ohne Übungsleitung Info: Tel. 06404/7560 10:00 – 11:00 Uhr ab Waldschwimmbad	Mit Yoga in den Tag J. Vingerling, Tel. 0641/9433934 09:00 – 10:00 Uhr Bürgerhaus	Fit im besten Alter Damen I. Schäfer. Tel. 06402/3423 15:00 – 16:00 Uhr Bürgerhaus	Walking D. Sigmund Tel. 06403/1779 10:00 – 11:00 Uhr ab Waldschwimmbad	REHA- Hüft- u. Knie-TEP <i>nur mit Verordnung</i> B. Turi Tel. 06404/61897 08:30 – 09:30 Uhr Don-Bosco-Saal
Wirbelsäulengymnastik J. Vingerling Tel. 0641/9433934 17:00 – 18:00 Uhr Bürgerhaus	Geselliges Tanzen 50+ I. Pleil-Irmler Tel.06403/694696 09:30 – 10:30 Uhr Bürgersaal Kirchgasse	Fit im besten Alter Herren I. Schäfer Tel. 06402/3423 16:00 – 17:00 Uhr Bürgerhaus	Bodyfit Aljona Himmelspacht Tel. 06404/6580410 10:15 – 11:15 Uhr Bürgerhaus	REHA-Osteoporose <i>nur mit Verordnung</i> B. Turi Tel. 06404/61897 09:40 – 10:40 Uhr Don-Bosco-Saal
Frauengymnastik Th. Weber Tel. 06403/9770489 18:45 – 19:45 Uhr DBS-Sporthalle	Frauengymnastik J. Vingerling Tel. 0641/9433934 10:15 – 11:15 Uhr Bürgerhaus	Fit trotz XXL Powerwomen N. Schätz Tel. 06404/659641 17:30 – 18:30 Uhr Bürgerhaus	Diabetikersport <i>nur mit Verordnung</i> B. Turi Tel. 06404/61897 14:30 – 15:45 Uhr Bürgerhaus	REHA- Hüft- u. Knie-TEP <i>nur mit Verordnung</i> B. Turi Tel. 06404/61897 10:50 – 11:50 Uhr Don-Bosco-Saal
Sambo – russischer Kampfsport S. Miller, 06404/65513 A.. Axt, 06404/64951 18:30 – 20:30 Uhr Bürgerhaus Lich	Bewegungstreff B. Turi Tel. 06404/61897 14:00 – 15:00 Uhr Bürgerhaus	Sambo russischer Kampfsport S. Miller, Tel. 06404/65513 A.. Axt, Tel. 06404/64951 18:30 – 20:30 Uhr Bürgerhaus Lich	Radlertreff H. Reinl Tel. 06404/660018 17:30 Uhr Treffpunkt Hallenbad Mai – September	QiGong mit Zusatzgebühr J. Vingerling Tel. 0641/9433934 18:00 – 19:00 Uhr Bürgerhaus
Zweiter Weg Männerfreizeitsport Th. Knoblauch Tel. 06494/1624 19:30 – 21:00 Uhr Polizeisporthalle	REHA-Rücken <i>nur mit Verordnung</i> B. Turi Tel. 06404/61897 18:00 – 19:00 Uhr Anna-Freud-Schule	REHA-Rücken <i>nur mit Verordnung</i> B. Turi Tel. 06404/61897 18:00 – 19:00 Uhr Anna-Freud-Schule	Koronarsport <i>nur mit Verordnung</i> Rita Sumilo-Schupp Tel. 06404/90092 18:30 – 20:00 Uhr Erich-Kästner-Halle	Salsa-Workout M. Erukoha Tel. 0173-4134398 19:30 – 20:30 Uhr Anna-Freud-Schule
	Fitness-Mix Aerobic + Step Th. Weber Tel. 06403/9770489 18:50 – 20:00 Uhr Polizeisporthalle	Linedance für Einsteiger K. Pappe Tel. 06404/62897 19:00 – 21:00 Uhr In den geraden KWs Bürgersaal Kirchgasse	Wassergymnastik Birgit Turi Tel. 06404/61897 18:00 – 18:45 Uhr Hallenbad Lich	
	Linedance K. Pappe Tel. 06404/62897 19:00 – 21:00 Uhr in den ungeraden KWs Bürgersaal Kirchgasse	REHA-Rücken <i>mit und ohne Verordnung</i> B. Turi Tel. 06404/61897 19:15 – 20:15 Uhr Anna-Freud-Schule	Aqua-Fitness Carmem Merle-Jonkers Tel. 06404/5549 18:45 – 19:30Uhr Hallenbad Lich	
	Wirbelsäulengymnastik Ch. Nitsche 0170/2130625 19:30 – 20:30 Uhr Anna-Freud-Schule	Damen-Volleyball Freizeitmansschaft U. Leidner Tel. 06404/661668 20:00 – 22:00 Uhr Bürgerhaus	Aqua-Fitness Carmem Merle-Jonkers Tel. 06404/5549 19:30 – 20:15Uhr Hallenbad Lich	Samstag
	Yoga-Pilates-Mix Th. Weber Tel. 06403/9770489 19:50 – 21:00 Uhr Polizeisporthalle			Tageswanderung J. Vingerling Tel. 0641/9433934 09:30 Uhr jeden 1. Sa. im Monat ab Parkplatz am Wall
	Skigymnastik M. Heil Tel. 0151/11558840 19:50 – 21:00 Uhr Polizeisporthalle			