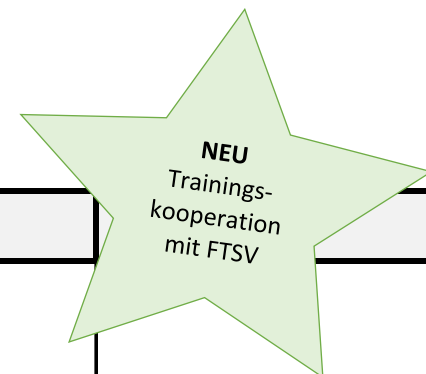


Kursplan

Stand 01.03.2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Workout 09:00-10:00 Kursraum moderat	REHA Orthopädie 09:00-09:45 Kursraum moderat		REHA Orthopädie 09:00-09:45 Kursraum moderat		
REHA Orthopädie 17:15-18:00 Kursraum moderat	Fit Goldies 10:00-11:00 Kursraum moderat		Resilienz-Yoga - FTSV 10:30-12:00 Kursraum 2 leicht-moderat		Specials gemäß Aushang
REHA Herzsport 18:00-19:00 Sporthalle leicht-moderat	Seniorenfit 14:30-15:30 Kursraum leicht		Eltern-Kind-Turnen (2-5 J) 16:30-17:30 Sporthalle		Grün hinterlegte Kurse finden beim FTSV statt Ramskamp 2a, 25337 Elmshorn
HOT IRON I/II/X 18:00-19:00 Kursraum moderat	Eltern-Kind-Turnen (2-5 J) 16:00-17:00 Sporthalle 17:00-18:00	HOT IRON I/II/X 18:00 - 19:00 Kursraum moderat	REHA Lungensport 16:30-17:30 Kursraum leicht-moderat		Anmeldungen für Kurse sind erwünscht. Kurse finden ab drei Teilnehmenden statt. Infos und Aktuelles unter mylieih.de
Indoor Cycling - FTSV 18:10-19:10 Kursraum 2 intensiv	REHA Orthopädie 16:30-17:15 Kursraum moderat	Resilienz-Yoga - FTSV 19:00-20:30 Kursraum 2 leicht-moderat	ZUMBA 18:00-19:00 Kursraum moderat		
PowerBoost 19:00-20:00 Kursraum intensiv	BodyPump - FTSV 18:45-19:45 Kursraum 3 moderat	Rückenfit* 1.Mi/Monat Flexi 19:05-20:00 Kursraum moderat	Indoor Cycling - FTSV 18:00-19:00 Kursraum 2 intensiv	HOT IRON I/II/X 17:00-18:00 Kursraum moderat	
Jedermann Fit 19:00-20:00 Sporthalle leicht-moderat	Indoor Cycling 18:30-19:30 Kursraum intensiv	Fitnessboxen 20:00-21:00 Kursraum intensiv	BodyPump - FTSV 19:00-20:00 Kursraum 3 moderat		Vereinsangebote sind blau hinterlegt
REHA Orthopädie 20:00-20:45 Kursraum moderat		Jedermann Cardio 20:00-21:00 Sporthalle leicht-moderat	Hatha Yoga 19:00-20:15 Kursraum leicht		

MyLieth Fitness- und Gesundheitsstudio der SV Lieth von 1934 e.V. - Schulstraße 30 - 25336 Klein Nordende
Tel.: 04121-230 90 34 - E-Mail: info@mylieih.de - Internet: www.mylieih.de - Facebook: mylieih - Instagram: mylieih
Öffnungszeiten: Mo-So 9-12 Uhr, Mo-Do 17-21 Uhr, Fr 17-20 Uhr