

# KURSPLAN<sub>2025</sub>



MARIE GR. OSTERHUES

## MONTAG

**Strong Body & Core** **NEU**  
MOM Edition (mit Kids)  
mit Marie  
16.45-17.45 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

**Strong Body & Core**  
mit Marie  
18:00-19:00 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

**Workout of the day**  
mit Luca  
18:00-19:00 Uhr  
(Dinklage Medifit)

**Workout of the day**  
mit Luca  
19:15-20:15 Uhr  
(Dinklage Medifit)

**Langhanteltraining  
Lift & Tone**  
mit Marie  
19:10-19:55 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

**Fit mit Babybauch**  
mit Marie  
20:05-21:05 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

## DIENSTAG

**Rückensport**  
mit Marie  
17:00-17:45 Uhr  
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

**Rückensport**  
mit Marie  
17:55-18:40 Uhr  
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

**Functional Training  
Level 2**  
mit Arne  
18:00-19:00 Uhr  
(Steinfeld Outdoor/Kita)

**Strong Body & Core**  
mit Marie  
18:55-19:55 Uhr  
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

**Functional Training  
Level 1 (Einsteiger)**  
mit Arne  
19:10-20:10 Uhr  
(Steinfeld Outdoor/Kita)

**Functional Training &  
Rückenfit im Wechsel**  
**Männergruppe**  
mit Arne und Marie  
20:15-21:15 Uhr  
(Steinfeld Outdoor/Kita)

## MITTWOCH

**Workout of the day**  
**Männergruppe**  
mit Tim  
18:00-18:55 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

**Workout of the day**  
**Frauengruppe**  
mit Tim  
19:00-19:55 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

**Workout of the day**  
mit Luca  
19:00-20:00 Uhr  
(Dinklage Medifit)

**Bauch, Beine, Po**  
mit Tim  
20:05-21:00 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

## DONNERSTAG

**Strong Body & Core**  
mit Marie  
08:30-09:30 Uhr  
(Dinklage Medifit)

**Rückbildung**  
mit Marie  
17:00-18:00 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

**Pilates\*** **NEU**  
mit Vanessa  
18:00-19:00 Uhr  
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

**Rückensport**  
mit Marie  
18:10-19:10 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

**Pilates\*** **NEU**  
mit Vanessa  
19:10-20:10 Uhr  
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

**Strong Body & Core**  
mit Marie  
19:20-20:20 Uhr  
(Steinfeld KiTa St. Lucia)

## FREITAG

**Rückensport**  
mit Marie  
08:15-09:15 Uhr  
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

**Strong Body & Core\*** **NEU**  
MOM Edition (mit Kids)  
mit Marie  
11.00-12.00 Uhr  
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)



Die gesetzlichen  
Krankenkassen  
erstatten zweimal  
jährlich mindestens  
75€ bis zu 100% des  
Kursbeitrages.  
Ausnahme: Pilates

Partner von



EGYM  
WELLPASS

\*Pilates & Strong Body (Freitags) mit  
Zuzahlung bei Teilnahme über Firmenfitness

**ANMELDUNG: MARIE GR. OSTERHUES • 0162/59 64 589 • PER WHATSAPP**