

KURSPLAN 2025

MARIE GR. OSTERHUES
MO

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*

mit Vanessa
18:00-19:00 Uhr
(Steinfeld Praxis für Physiotherapie)

Rückensport

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

Pilates*

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
erstatteten zweimal
jährlich mindestens
75€ bis zu 100% des
Kursbeitrages.
Ausnahme: Pilates

Partner von

HANSEFIT
E G Y M
WELL PASS

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

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