

# KURSPLAN 2025

MARIE GR. OSTERHUES

## MONTAG

### Rückensport mit Marie

09:00-09:45 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

### Strong Body & Core mit Marie

18:00-19:00 Uhr  
(Steinfeld, FITOMAT)

### Workout of the day mit Luca

19:00-20:00 Uhr  
(Dinklage, MEDIFIT)

### Langhanteltraining Lift & Tone

mit Marie  
19:10-19:55 Uhr  
(Steinfeld, FITOMAT)

### Fit mit Babybauch mit Marie

20:05-21:05 Uhr  
(Steinfeld, FITOMAT)

## DIENSTAG

### Rückensport mit Marie

17:00-17:45 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

### Functional Training Level 2

mit Marie  
18:00-19:00 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

### Functional Training Level 1

mit Marie  
19:10-20:10 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

### Functional Training Männer Level 1

mit Marie  
20:15-21:15 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

## MITTWOCH

### Workout of the day mit Tim

18:00-18:55 Uhr  
(Steinfeld, FITOMAT)

### Workout of the day mit Tim

19:00-19:55 Uhr  
(Steinfeld, FITOMAT)

### Workout of the day mit Luca

19:00-20:00 Uhr  
(Dinklage, MEDIFIT)

### Bauch, Beine, Po mit Tim

20:05-21:00 Uhr  
(Steinfeld, FITOMAT)

## DONNERSTAG

### Strong Body & Core mit Marie

08:30-09:30 Uhr  
(Dinklage, MEDIFIT)

### Rückbildung mit Marie

17:00-18:00 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

### Rückensport mit Marie

18:10-19:10 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

### Strong Body & Core mit Marie

19:20-20:20 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

## FREITAG

### Rückensport mit Marie

08:15-09:15 Uhr  
(Steinfeld, Physiotherapiepraxis  
Große Str. 50)

### Beachte die Trainingsorte!

Die Kurse werden als  
Block á 8-10 Wochen  
durchgeführt.  
Die gesetzlichen  
Krankenkassen  
erstatten zweimal  
jährlich mindestens  
75€ bis zu 100%  
des Kursbeitrages.

Partner von

 HANSEFIT

EGYM  
WELLPASS

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