

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates Marina Steffens 09:30 - 10:30 Uhr Halle 3	BOP Kira Hillen 18:00 - 19:00 Uhr Halle 1	Fit ab 50 Marina Steffens 09:00 - 10:00 Uhr Halle 3	Step Workout <i>NEU</i> Martina Thissen 18:00 - 19:00 Uhr Halle 1	Rückenfit Petra Breuer 18:00 - 19:00 Uhr Halle 3
Rückenfit Petra Breuer 18:00 - 19:00 Uhr Halle 1	Tai Chi Mike Sedlacek 18:00 - 19:00 Uhr Halle 3	Rückenfit Tim Mansen ab 27.09. Kira Hillen 18:00 - 19:00 Uhr Halle 1	Pilates Anfänger Petra Schmitz 18:00 - 19:00 Uhr Halle 3	
Fatburner Petra Breuer 19:00 - 20:00 Uhr Halle 1	Aroha Mike Sedlacek 19:15 - 20:15 Uhr Halle 1	Body Styling Tim Mansen ab 27.09. Kira Hillen 19:15 - 20:15 Uhr Halle 1	Pilates Fortgeschritten Petra Schmitz 19:15 - 20:15 Uhr Halle 3	
Zumba Miriam Spengler 20:15 - 21:15 Uhr Halle 1	Indoor Cycling Intervall Michael Beißmann 19:30 - 20:30 Uhr Halle 2	Fitness-Yoga Level 1 Corinna Preuss 18:00 - 19:00 Uhr Halle 3	Piloxing Petra Breuer 19:15 - 20:15 Uhr Halle 1	
		Fitness-Yoga Level 2 Corinna Preuss 19:15 - 20:15 Uhr Halle 3	Indoor Cycling Fatburner <i>NEU</i> Martina Thissen 19:15 - 20:15 Uhr Halle 2	
			Jazz Dance Petra Schmitz 20:30 - 21:30 Uhr Halle 1	

Sportstätte:
 Zum Werhahn 8
 5016g Kerpen
 (Horrem)

Haben Sie Fragen?
 0163 / 48 10 487