

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Pilates</b> Marina Steffens <b>09:30 - 10:30 Uhr</b> Halle 3	<b>BOP</b> Kira Hillen <b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Halle 1	<b>Fit ab 50</b> Marina Steffens <b>09:00 - 10:00 Uhr</b> Halle 3	<b>Step Workout</b> Martina Thissen <b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Halle 1	<b>Rückenfit</b> Petra Breuer <b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Halle 3
<b>Rückenfit</b> Petra Breuer <b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Halle 1	<b>Tai Chi</b> Mike Sedlacek <b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Halle 3	<b>Rückenfit &amp; Faszien</b> Kira Hillen <b>18:05 - 19:05 Uhr</b> Halle 1	<b>Pilates Anfänger</b> Petra Schmitz <b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Halle 3	
<b>Fatburner</b> Petra Breuer <b>19:00 - 20:00 Uhr</b> Halle 1	<b>Aroha</b> Mike Sedlacek <b>19:15 - 20:15 Uhr</b> Halle 1	<b>Body Styling</b> Kira Hillen <b>19:15 - 20:15 Uhr</b> Halle 1	<b>Pilates Fortgeschritten</b> Petra Schmitz <b>19:15 - 20:15 Uhr</b> Halle 3	
<b>Zumba</b> Miriam Spengler <b>20:15 - 21:15 Uhr</b> Halle 1	<b>Indoor Cycling</b> Michael Beißmann <b>19:30 - 20:30 Uhr</b> Halle 2	<b>Fitness-Yoga Lvl 1</b> Corinna Preuss <b>18:00 - 19:00 Uhr</b> Halle 3	<b>Piloxing</b> Petra Breuer <b>19:15 - 20:15 Uhr</b> Halle 1	
		<b>Fitness-Yoga Lvl 2</b> Corinna Preuss <b>19:15 - 20:15 Uhr</b> Halle 3	<b>Indoor Cycling</b> Freies Training <b>19:30 - 20:30 Uhr</b> Halle 2	
			<b>Jazz Dance</b> Petra Schmitz <b>20:30 - 21:30 Uhr</b> Halle 1	

Sportstätte:  
 Zum Werhahn 8  
 50169 Kerpen (Horrem)

**Haben Sie Fragen?**  
 0163 / 48 10 487