

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>Pilates</p> <p>Marina Steffens</p> <p>09:30 - 10:30 Uhr</p> <p>Halle 3</p> | | <p>Fit ab 50</p> <p>Marina Steffens</p> <p>09:00 - 10:00 Uhr</p> <p>Halle 3</p> | | | <p>Nordic Walking</p> <p>11:00 - 12:00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Vor der Halle</p> |
| <p>Rückenfit</p> <p>Petra Breuer</p> <p>18:00 - 19:00 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | <p>Funktionelles Zirkeltraining</p> <p>Pia Pedersen-S</p> <p>18:30 - 19:30 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | <p>Fitness-Yoga Lvl 1</p> <p>Christina Malsbenden</p> <p>18:00 - 19:00 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | <p>Pilates</p> <p>Petra Schmitz</p> <p>18:00 - 19:00 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | <p>Rückenfit</p> <p>Petra Breuer</p> <p>18:00 - 19:00 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | |
| <p>Fatburner</p> <p>Petra Breuer</p> <p>19:15 - 20:15 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | | <p>Fitness-Yoga Lvl 2</p> <p>Christina Malsbenden</p> <p>19:15 - 20:15 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | <p>Jazz Dance</p> <p>Petra Schmitz</p> <p>19:15 - 20:15 Uhr</p> <p>Halle 3</p> | | |
| | | | | <p>Piloxing</p> <p>Petra Breuer</p> <p>19:15 - 20:15 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | |
| <p>Sportstätte:</p> <p>Zum Werhahn 8</p> <p>50169 Kerpen (Horrem)</p> | | | | | <p>Haben Sie Fragen?</p> <p>0163 / 48 10 487</p> |