

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  |
|--|---|--|---|---|--|
| <p><b>Pilates</b></p> <p>Marina Steffens</p> <p>09:30 - 10:30 Uhr</p> <p>Halle 3</p> |   | <p><b>Fit in den Morgen</b></p> <p>Marina Steffens</p> <p>09:00 - 10:00 Uhr</p> <p>Halle 3</p> |   |   | <p><b>Nordic Walking</b></p> <p>11:00 - 12:00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Vor der Halle</p> |
| <p><b>Rückenfit</b></p> <p>Petra Breuer</p> <p>18:00 - 19:00 Uhr</p> <p>Halle 1</p>  | <p><b>Funktionelles Zirkeltraining</b></p> <p>Pia Pedersen-S.</p> <p>18:30 - 19:30 Uhr</p> <p>Halle 1</p> | <p><b>Fitness-Yoga Lvl 1</b></p> <p>Birgit Rahmen</p> <p>18:00 - 19:00 Uhr</p> <p>Halle 3</p>  | <p><b>Pilates</b></p> <p>Petra Schmitz</p> <p>18:00 - 19:00 Uhr</p> <p>Halle 3</p>    | <p><b>Rückenfit</b></p> <p>Petra Breuer</p> <p>18:00 - 19:00 Uhr</p> <p>Halle 1</p> |  |
| <p><b>Fatburner</b></p> <p>Petra Breuer</p> <p>19:15 - 20:15 Uhr</p> <p>Halle 1</p>  |   | <p><b>Fitness-Yoga Lvl 2</b></p> <p>Birgit Rahmen</p> <p>19:15 - 20:15 Uhr</p> <p>Halle 3</p>  | <p><b>Jazz Dance</b></p> <p>Petra Schmitz</p> <p>19:15 - 20:15 Uhr</p> <p>Halle 3</p> |   |  |
|  |   |  | <p><b>Piloxing</b></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><b>Haben Sie Fragen?</b></p> <p>0163 / 48 10 487</p>                                |