

# KURSSPECIALS

## FEBRUAR

### ENDENICH

**01.02.**  
mit Sandra

10:00 Uhr  
Step  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**08.02.**  
mit Irene

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**15.02.**  
mit Irene

10:00 Uhr  
Aerobic  
11:00 Uhr  
Bodyshapes

**22.02.**  
mit Sigi

10:00 Uhr  
Step  
11:00 Uhr  
HIIT

### SANKT AUGUSTIN

**01.02.**  
mit Irene

10:30 Uhr  
Fitmix  
11:30 Uhr  
Pilates

**08.02.**  
mit Nadine

10:30 Uhr  
Bodypump  
11:30 Uhr  
HIIT

**15.02.**  
mit Daniela

10:30 Uhr  
Rückenfit  
11:30 Uhr  
Yoga Stretch

**22.02.**  
mit Irene

10:30 Uhr  
Fitmix  
11:30 Uhr  
Pilates

### BORNHEIM

**02.02.**  
mit Sigi

11:00 Uhr  
HIIT Bodyworkout  
12:00 Uhr  
Step

**09.02.**  
mit Sigi

11:00 Uhr  
Bodystyling  
12:00 Uhr  
Stepdance

**16.02.**  
mit Sigi

11:00 Uhr Cardio-  
Kraft-Intervall  
12:00 Uhr  
Step Around

**23.02.**  
mit Conny

11:00 Uhr  
LesMills Bodypump  
12:00 Uhr  
Mixed Intervall

### BEUEL

**02.02.**  
mit Daniela

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr  
Yoga Stretch

**09.02.**  
mit Lenka

10:00 Uhr  
Zumba  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**09.02.**  
mit Cordula

12:00 Uhr  
Step1

**16.02.**  
mit Nella

10:00 Uhr  
Fitmix

**16.02.**  
mit Monika

11:00 Uhr  
Yoga

**23.02.**  
mit Jutta

10:00 Uhr  
Rückenfit  
11:00 Uhr  
Bauch, Beine, Po

**23.02.**  
mit Cordula

12:00 Uhr  
Step1

### PLITTERSDORF

**01.02.**  
mit Juliane

11:00 Uhr  
Zumba

**08.02.**  
mit Denise

10:00 Uhr  
Pilates  
11:00 Uhr  
Bodyworkout

**09.02.**  
mit Lyubka

11:00 Uhr 365  
dynamic strength  
12:00 Uhr BodyArt  
Yin & Yang

**15.02.**  
mit Denise

10:00 Uhr  
Pilates  
11:00 Uhr  
Bodyworkout

**22.02.**  
mit Kadriye

11:00 Uhr LesMills  
Bodybalance  
12:00 Uhr LesMills  
Bodyattack

**23.02.**  
mit Lyubka

11:00 Uhr 365  
dynamic strength  
12:00 Uhr BodyArt  
Yin & Yang