

# KURSSPECIALS

## JULI

### ENDENICH

**05.07.  
mit Sigi**

10:00 Uhr  
Fatburner  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**12.07.  
mit Sigi**

10:00 Uhr  
Stepdance  
11:00 Uhr Body  
Workout Intervall

**19.07.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr Lesmills  
Bodypump

**26.07.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr Lesmills  
Bodypump

### SANKT AUGUSTIN

**05.07.  
mit Monika**

10:30 Uhr  
Power Pilates  
11:30 Uhr  
Yin Yoga

**12.07.  
mit Irene**

10:30 Uhr  
Fitmix  
11:30 Uhr  
Pilates

### BORNHEIM

**06.07.  
mit Conny**

10:00 Uhr  
Lesmills Bodypump  
11:00 Uhr Lesmills  
BodyCombat

**13.07.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
Lesmills Bodypump  
11:00 Uhr  
Pilates

**20.07.  
mit Sigi**

10:00 Uhr  
Stepdance  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**27.07.  
mit Lynn**

10:00 Uhr  
Pilates  
11:00 Uhr  
Yoga

### BEUEL

**06.07.  
mit Lenka**

10:00 Uhr  
Zumba  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**13.07.**

10:00 Uhr mit  
Monika Power  
Pilates  
11:00 Uhr mit  
Cordula Step2

**20.07.  
mit Jutta**

10:00 Uhr  
Rückenfit  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**27.07.**

10:00 Uhr mit  
Nella Fitmix  
11:00 Uhr mit  
Cordula Step1

### PLITTERSDORF

**05.07.  
mit Kadriye**

10:30 Uhr LesMills  
BodyBalance  
(Technik)  
11:00 Uhr LesMills  
BodyBalance  
12:00 Uhr LesMills  
Bodyattack

**12.07.  
mit Anja**

11:00 Uhr  
Yoga (1,5h)  
12:30 Uhr  
Bauch/Beine/Po

**19.07.  
mit Anja**

11:00 Uhr  
Yoga (1,5h)  
12:30 Uhr  
Bauch/Beine/Po

**26.07.  
mit Jutta**

11:00 Uhr  
Rückenfit  
12:00 Uhr  
Bodystyling