

# KURSSPECIALS

## MAI

### ENDENICH

**03.05.  
mit Sigi**

10:00 Uhr  
Stepdance  
11:00 Uhr  
Bodyworkout Zirkel

**10.05.  
mit Sigi**

10:00 Uhr  
Stepdance  
11:00 Uhr Body-  
toning/Intervall

**17.05.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**25.05.  
mit Sandra**

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr  
Langhantel

**31.05.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
Aerobic  
11:00 Uhr  
Bodyshape

### SANKT AUGUSTIN

**01.05.  
mit Antony**

10:30 Uhr  
Bodycombat  
11:30 Uhr  
Zumba

**03.05.  
mit Alex**

10:30 Uhr  
Bodypump  
11:30 Uhr  
GRIT strenght

**10.05.  
mit Irene**

10:30 Uhr  
Fatburner  
11:30 Uhr  
Pilates

**17.05.**

10:30 Uhr mit  
Nadine Bodypump  
11:30 Uhr mit  
Monique Zumba

**24.05.  
mit Chris**

10:30 Uhr  
Bodystyling  
11:30 Uhr  
Zumba

**31.05.  
mit Monika**

10:30 Uhr  
Power Yoga

### BORNHEIM

**01.05.  
mit Sigi**

11:00 Uhr  
Stepdance  
12:00 Uhr  
Functional Training

**04.05.  
mit Conny**

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

**11.05.  
mit Conny**

11:00 Uhr  
Lesmills Bodypump  
12:00 Uhr  
Tabata

**18.05.  
mit Sigi**

11:00 Uhr  
Step  
12:00 Uhr  
Bodystyling

**25.05.  
mit Irene**

11:00 Uhr  
Fatburner  
12:00 Uhr  
Pilates

**29.05.  
mit Irene**

11:00 Uhr  
Fatburner  
12:00 Uhr  
Pilates

### BEUEL

**01.05.  
mit Justin**

09:15 Uhr  
LesMills Shapes  
09:45 Uhr LesMills  
Bodypump

**04.05.  
mit Nella**

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr  
Pilates

**11.05.  
mit Jutta**

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

**18.05.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr  
Pilates

**25.05.**

09:30 Uhr  
mit Monika Yoga  
11:00 Uhr  
mit Cordula Step 1

**29.05.  
mit Jutta**

10:00 Uhr  
Rückenfit  
11:00 Uhr  
Bodystyling

### PLITTERSDORF

**01.05.  
mit Lyubka**

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

**03.05.  
mit Denise**

10:00 Uhr  
Pilates  
11:00 Uhr  
Bodyworkout

**10.05.  
mit Lyubka**

11:00 Uhr  
Yoga  
12:00 Uhr  
Bauch/Beine/Po

**17.05.  
mit Anja**

11:00 Uhr  
Yoga 90min  
12:30 Uhr  
Step & Style

**18.05.  
mit Lyubka**

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

**24.05.  
mit Kadriye**

10:30 Uhr Les Mills  
Bodyattack Technik  
10:50 Uhr  
Les Mills Bodyattack  
12:00 Uhr Les Mills  
BodyBalance

**25.05.  
mit Lyubka**

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

**29.05.  
mit Lyubka**

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

**31.05.  
mit Juli**

11:00 Uhr  
Zumba