

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