

# KURSSPECIALS

## OKTOBER

### ENDENICH

**04.10.  
mit Sigi**

10:00 Uhr  
Stepdance  
11:00 Uhr  
Bodyworkout

**11.10.  
mit Sandra**

10:00 Uhr  
Fatburner  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**18.10.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
LesMills Bodypump  
11:00 Uhr  
Bodyshape

**25.10.  
mit Sandra**

10:00 Uhr  
Step  
11:00 Uhr  
Bodystyling

### SANKT AUGUSTIN

**03.10.  
mit Monika**

10:30 Uhr  
Power Yoga  
11:30 Uhr  
Stretch

**11.10.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr  
Pilates

**18.10.  
mit Juliane**

11:30 Uhr  
Zumba

**25.10.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
LesMills Bodypump  
11:00 Uhr  
Pilates

### BORNHEIM

**03.10.  
mit Sigi**

10:00 Uhr  
Stepdance  
11:00 Uhr  
Bodystyling

**05.10.  
mit Conny**

10:00 Uhr  
LesMills Bodypump  
11:00 Uhr LesMills  
Bodycombat

**12.10.  
mit Julia**

10:00 Uhr LesMills  
Bodycombat  
11:00 Uhr  
LesMills Dance

**19.10.  
mit Cindy**

10:00 Uhr  
LesMills Bodypump

**26.10.  
mit Lynn**

10:00 Uhr  
Yoga  
11:00 Uhr  
Pilates

### BEUEL

**03.10.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
Fitmix  
11:00 Uhr  
Pilates

**05.10.  
mit Monika**

10:00 Uhr  
Power Pilates  
11:00 Uhr  
Slow Yoga

**12.10.**

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

**19.10.  
mit Irene**

10:00 Uhr  
LesMills Bodypump  
11:00 Uhr  
Pilates

**26.10.  
mit Lenka**

10:00 Uhr  
Zumba  
11:00 Uhr  
Bodystyling

### PLITTERSDORF

**03.10.  
mit Sylvia**

11:00 Uhr  
Bodyworkout  
12:00 Uhr  
Rückenfit

**04.10.  
mit Lyubka**

11:00 Uhr 365  
Dynamic Strength  
12:00 Uhr BodyArt  
Yin & Yang

**11.10.  
mit Kadriye**

11:00 Uhr LesMills  
BodyBalance  
12:00 Uhr  
H.I.I.T

**18.10.  
mit Anja**

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

**25.10.  
mit Lyubka**

11:00 Uhr 365  
Dynamic Strength  
12:00 Uhr BodyArt  
Yin & Yang