

KURSPLAN EULERSWEG


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	9.30 – 10.30 Uhr Rückenfit	8.15 – 9.15 Uhr Rückenfit	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit		10.00 – 11.00 Uhr Fit Mix
9.30 – 10.30 Uhr Bodystyling 	10.00 – 11.00 Uhr Zumba		9.30 – 10.30 Uhr Aktiv mit Köpfchen  		10.00 – 11.00 Uhr Tai Bo	11.00 – 12.00 Uhr Rücken & Relax
10.00 – 11.00 Uhr Qigong 		10.30 – 11.30 Uhr Strong by Zumba (ab 01.05.2019)			11.00 – 12.00 Uhr Langhantel- training 	12.00 – 13.00 Uhr Zumba
10.30 – 11.30 Uhr Functional Power 			17.00 – 18.00 Uhr Fit Mix 		12.00 – 13.00 Uhr Fat Attack 	13.00 – 14.00 Uhr Salsation
11.30 – 12.30 Uhr Faszientraining mit Blackroll		16.30 – 17.30 Uhr BBP	18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit 	18.00 – 19.00 Uhr Drums Alive® 	14.00 – 15.00 Uhr Rückenfit	14.00 – 15.00 Uhr Drums Alive® 
	17.30 – 18.30 Uhr Step Aerobic	16.30 – 18.00 Uhr Fitness Yoga	19.00 – 20.00 Uhr Tai Bo	19.00 – 20.00 Uhr Zumba		
17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling	18.30 – 19.30 Uhr Box Conditional	17.30 – 18.30 Uhr Tai Bo	20.00 – 21.00 Uhr Crossfitness 2.0	20.00 – 21.00 Uhr Zumba		
18.00 – 19.00 Uhr Bodystyling		18.30 – 19.30 Uhr Zumba	21.00 – 22.00 Uhr Run & Stabi	21.00 – 22.00 Uhr Functional Power		
19.00 – 20.00 Uhr Wellness Pilates		19.30 – 21.00 Uhr Fatburner				
20.00 – 21.00 Uhr Langhantel Training						
21.00 – 22.00 Uhr Crossfitness 2.0						

Trainingsort

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15

Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15
(grün hinterlegt) Training nur barfuß möglich!

Kinderbetreuung

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr 
Donnerstag, 9.30 – 11.30 Uhr
17.00 – 19.00 Uhr
Samstag, 10.45 – 13.00 Uhr