

KURSPLAN GYM SONNENWEG

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 16.00 – 17.00 Uhr Rücken Reha (mit Verordnung KV56) | 9.00 – 10.00 Uhr Rücken Yoga | 11.00 – 12.00 Uhr Yogilates | 8.30 – 9.30 Uhr Rücken Reha (mit Verordnung KV56) | 11.00 – 12.00 Uhr Yogilates | 9.30 – 11.00 Uhr Flow Yoga** |
| | NEU | NEU | | NEU | |
| 17.00 – 18.00 Uhr Step Intervall | 17.00 – 18.00 Uhr Rücken & Mobility | 16.45 – 17.45 Uhr Qigong | 9.30 – 10.30 Uhr Step Aerobic | 17.00 – 18.00 Uhr Step, Style 'n Soul | 11.15 – 12.15 Uhr Rücken Reha (mit Verord- nung KV56) |
| | NEU | | ⊗ | | ⊗ |
| 18.00 – 19.00 Uhr Flow Yoga (ab 29.04.2019) | 18.00 – 18.30 Uhr HIIT | 17.45 – 18.45 Uhr Physio Workout | 10.30 – 11.30 Uhr Vinyasa Yoga | 18.00 – 19.00 Uhr Wellness Yoga | |
| | | | NEU ⊗ | | |
| 19.00 – 20.00 Uhr Piloxing | 18.30 – 19.30 Uhr Bodyworkout | 19.00 – 20.00 Uhr Rücken Reha (mit Verordnung KV56) | 17.30 – 18.30 Uhr Bootcamp | 19.00 – 20.00 Uhr Hot Iron | |
| | | | ⊗ | | |
| | 19.30 – 20.30 Uhr Strong by Zumba | 20.00 – 21.00 Uhr Yoga | 19.30 – 20.30 Uhr Zumba Step | 20.00 – 21.00 Uhr Piloxing | |
| | 20.30 – 21.30 Uhr Pilates | | | | |

Unsere Räumlichkeiten im GYM SONNENWEG befinden sich nur 5 Gehminuten vom Vereinsgelände Eulersweg entfernt!

Bitte beachten: Es sind Umkleiden, aber keine Duschen vorhanden! Duschen können Sie nach dem Kurs aber gerne im Eulersweg.

Trainingsort

PTSV Gym – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen

****14-tägig in allen geraden KWs**

Kinderbetreuung (Eulersweg)

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr

Donnerstag, 9.30 – 11.30 Uhr

17.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 10.45 – 13.00 Uhr

SALAT MACHT SEXY

dean&david in Aachen – Partner des PTSV und der Ladies in Black



Friedrich-Wilhelm-Platz 12,
direkt am Eisenbrunnen