




# BELEGUNGSPLAN GYM EULERSWEG

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag                                       | Samstag                                     | Sonntag                             |
|---|---|---|--|---|---|-------------------------------------|
| 8.30 – 9.30 Uhr<br>Ski-Gymnastik       | 9.00 – 10.00 Uhr<br>Rückenfit  | 9.30 – 10.30 Uhr<br>Rückenfit   | 8.15 – 9.15 Uhr<br>Rückenfit   | 9.00 – 10.00 Uhr<br>Basic Yoga                | 9.00 – 10.00 Uhr<br>Rückenfit               | 11.00 – 12.00 Uhr<br>Rückenfit      |
| 9.30 – 10.30 Uhr<br>Bodystyling        | 10.00 – 11.00 Uhr<br>Zumba     | 10.30 – 11.30 Uhr<br>Zumba  | 9.30 – 10.30 Uhr<br>Step Aerobic  | 10.15 – 11.30 Uhr<br>Herzsport                | 10.00 – 11.00 Uhr<br>Tai Bo                 | 12.00 – 13.00 Uhr<br>Zumba          |
| 10.30 – 11.30 Uhr<br>Functional Power  | 15.30 – 16.30 Uhr<br>Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)  | 14.45 – 15.45 Uhr<br>Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)  | 10.00 – 11.00 Uhr<br>Nordic Walking  | 11.30 – 12.45 Uhr<br>Herzsport                | 11.00 – 12.00 Uhr<br>Langhanteltraining     | 17.00 – 18.00 Uhr<br>Zirkeltraining |
| 14.30 – 15.45 Uhr<br>Herzsport  | 16.30 – 17.30 Uhr<br>Eltern Kind Turnen (2 – 4 J.)  | 15.45 – 16.45 Uhr<br>Kindererlebnisgruppe (2 – 5 J.)  | 10.30 – 11.45 Uhr<br>Herzsport   | 15.00 – 16.00 Uhr<br>Dancing Kids (6 – 10 J.) | 12.00 – 13.00 Uhr<br>Fat Attack             |                                     |
| 15.45 – 16.45 Uhr<br>Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)  | 17.30 – 18.30 Uhr<br>Step Aerobic   | 16.30 – 17.30 Uhr<br>BBP     | 11.45 – 13.00 Uhr<br>Herzsport   | 16.00 – 17.00 Uhr<br>Dancing Kids (ab 10 J.)  | 14.00 Uhr<br>Rennrad-Gruppe                 |                                     |
| 17.00 – 18.00 Uhr<br>Bodystyling  | 18.30 – 19.30 Uhr<br>Box Conditional  | 17.30 – 18.30 Uhr<br>Tai Bo  | 15.00 – 16.00 Uhr<br>Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)   | 17.00 – 18.00 Uhr<br>Bodystyling              | 18.00 – 19.00 Uhr<br>Salsa (Einsteiger)     |                                     |
| 18.00 – 19.00 Uhr<br>HIIT   | 19.30 – 20.45 Uhr<br>Herzsport  | 18.30 – 19.30 Uhr<br>Zumba  | 16.00 – 17.00 Uhr<br>Eltern Kind Turnen (1 – 3 J.)   | 18.00 – 19.00 Uhr<br>Lauftreff I              | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Salsa (Fortgeschr. I)  |                                     |
| 18.15 – 19.15 Uhr<br>Lauftreff II   | 21.00 – 22.00 Uhr<br>Functional Fitness   | 19.30 – 21.00 Uhr<br>Fatburner  | 17.00 – 18.00 Uhr<br>Fit Mix      | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Zumba                    | 20.00 – 21.00 Uhr<br>Salsa (Fortgeschr. II) |                                     |
| 19.00 – 20.00 Uhr<br>Rücken & Mobility  |   |   | 18.00 – 19.00 Uhr<br>Rückenfit    | 20.00 – 21.00 Uhr<br>Zumba                    |   |                                     |
| 20.00 – 21.00 Uhr<br>Langhantel Training  |   |   | 19.00 – 20.00 Uhr<br>Tai Bo  | 21.00 – 22.00 Uhr<br>Functional Power         |   |                                     |
| 21.00 – 22.00 Uhr<br>Crossfitness 2.0   |   |   | 20.00 – 21.00 Uhr<br>Crossfitness 2.0  |   |   |                                     |
|   |   |   | 21.00 – 22.00 Uhr<br>Run & Stabi   |   |   |                                     |

-  Kids-Angebot
-  Outdoor-Angebot
-  Fitness-Angebot
-  Gesundheits-Angebot

**Trainingsort**  
Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15

## Kinderbetreuung (Eulersweg)

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr  
Dienstag, 8.50 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, 16.15 – 18.30 Uhr  
Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr

## BELEGUNGSPLAN BUDOHALLE EULERSWEG

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch                                 | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  |
|--|--|--|---|--|--|
| 9.00 – 10.00<br>Rückenfit                            |  | 9.30 – 10.15<br>TRX® Classic             | 8.30 – 9.30<br>Rücken Reha (mit<br>Verordnung KV56)       | 9.00 – 10.00<br>Rückenfit                        | 9.00 – 10.30<br>JU-JUTSU All-<br>kampf-Training          |
| 10.00 – 11.00<br>Qigong ☒                            |  |  | 9.30 – 10.15<br>TRX® Classic                              | 10.00 – 11.00<br>Rückenfit                       |  |
| 11.30 – 12.30<br>Faszientraining<br>mit Blackroll    |  | 17.00 – 18.00<br>Physio-<br>Workout ☒    |   | 11.00 – 12.00<br>Tai Chi NEU                     | 10.45 – 11.30<br>TRX® Classic                            |
| 16.00 – 17.00<br>JUDO Minis<br>Judo-<br>Vorbereitung | 17.00 – 18.15<br>JUDO Kinder –<br>Anfänger &<br>Fortgeschrittene | 16.30 – 18.00<br>Power<br>Yoga* ☒        | 17.00 – 18.15<br>JUDO Kinder &<br>Familien-<br>training ☒ | 15.00 – 16.00<br>Dancing Kids<br>(3 – 5 J.)      | 11.30 – 12.30<br>Rücken Reha<br>(mit Verordnung<br>KV56) |
| 17.00 – 18.10<br>JUDO Kinder –<br>Anf. & Fortg.      | 18.15 – 19.45<br>JUDO Kinder –<br>Anf. & Fortg.                  | 18.15 – 19.45<br>JU-JUTSU<br>Jugendliche | 18.15 – 19.30<br>JUDO Kinder<br>Fortgeschrittene          | 17.30 – 18.30<br>JU-JUTSU<br>Kinder              |  |
| 18.15 – 19.00<br>TRX® Mobility                       | 20.00 – 21.30<br>JU-JUTSU<br>Erwachsene                          | 20.00 – 21.30<br>JU-JUTSU<br>Erwachsene  | 19.45 – 20.30<br>TRX® Classic                             | 18.45 – 19.45<br>JU-JUTSU Kinder/<br>Jugendliche |  |
| 19.00 – 19.45<br>TRX® Classic                        |  |  |   | 20.00 – 21.00<br>JU-JUTSU<br>Erwachsene          |  |

20.00 – 21.30  
JUDO  
Erwachsene

21.30 – 23.00  
JU-JUTSU Dan-Vorb.  
(nach Abspr.)

### Trainingsorte

Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15  
Training nur barfuß möglich!

\*Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15

### Kinderbetreuung (Eulersweg)

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr  
Dienstag, 8.50 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, 16.15 – 18.30 Uhr  
Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr



## BELEGUNGSPLAN GYM SONNENWEG

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag                               | Freitag                                    | Samstag                    |
|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 16.00 – 17.00<br>Rücken Reha<br>(mit Verordnung<br>KV56) | 16.30 – 17.30<br>Reha Adipositas<br>(mit Verordnung<br>KV56) NEU          | 17.00 – 18.00<br>Reha Krebs-<br>nachsorge<br>☒           | 10.30 – 11.30<br>Vinyasa<br>Yoga         | 18.00 – 19.00<br>Hot Iron                  | 9.30 – 11.00<br>Flow Yoga* |
| 17.00 – 18.00<br>Step<br>Intervall                       | 17.30 – 18.30<br>Reha Hüfte, Knie<br>& Fuß (mit Ver-<br>ordnung KV56) NEU | 18.00 – 19.00<br>Rücken Reha<br>(mit Verordnung<br>KV56) | 11.30 – 12.30<br>Reha Rücken<br>Yoga NEU | 19.00 – 20.00<br>PILOXING®                 |                            |
| 18.00 – 19.00<br>Flow<br>Yoga                            | 18.30 – 19.30<br>Bodyworkout<br>Ballett NEU                               | 19.00 – 20.00<br>Rücken Reha<br>(mit Verordnung<br>KV56) |  | 20.00 – 20.30<br>PILOXING®<br>BootyBuilder |                            |
| 19.00 – 20.00<br>PILOXING®                               | 19.30 – 20.30<br>Functional<br>Power                                      |  |  |  |                            |
|  | 20.30 – 21.30<br>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.

● Modul-Angebot ● Kids-Angebot ● Fitness-Angebot ● Gesundheits-Angebot

### Trainingsort

PTSV Gym – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen  
\* 14-tägig in allen geraden KWs

### Kinderbetreuung (Eulersweg)

Montag, 9.30 – 11.30 Uhr  
Dienstag, 8.50 – 11.00 Uhr  
Mittwoch, 16.15 – 18.30 Uhr  
Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr

