

# BELEGUNGSPLAN GYM EULERSWEG

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