

# BELEGUNGSPLAN → DIENSTAG

## → GYM EULERSWEG

7.30 – 8.30 Uhr Yoga vor dem Frühstück
9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit
10.00 – 11.00 Uhr Zumba
15.15 – 16.15 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
16.15 – 17.15 Uhr Eltern & Kind Turnen (2 – 4 Jahre)
17.30 – 18.30 Uhr Step Aerobic
18.30 – 19.30 Uhr <span>NEU</span> Bodyworkout Ballett
19.30 – 20.45 Uhr Reha Herzsport
21.00 – 22.00 Uhr Functional Fitness

## → BUDOHALLE EULERSWEG

17.00 – 18.15 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene
18.15 – 19.15 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene
20.00 – 21.30 Uhr JU-JUTSU Erwachsene

## → PTSV GYM SONNENWEG

15.00 – 16.00 Uhr <span>NEU</span> Reha Kids
16.30 – 17.30 Uhr Physio- Workout
17.30 – 18.30 Uhr <span>NEU</span> Reha Rücken
18.30 – 19.30 Uhr <span>NEU</span> Step Advanced

### Trainingsorte

Gym – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen

Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen  
(Training nur barfuß möglich!)

PTSV Gym Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen

\*Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen  
Outdoor-Angebot, Treffpunkt Eulersweg

 Gesundheit

 Outdoor

 Kids

 Fitness

 Budo Erwachsene

 Modul

 Offenes Angebot

 Kinderbetreuung nach  
Anmeldung möglich