

BELEGUNGSPLAN → DONNERSTAG

→ GYM EULERSWEG

8.30 – 9.30 Uhr Rückenfit
9.30 – 10.30 Uhr Step Aerobic
10.00 – 11.00 Uhr Nordic Walking
10.30 – 11.45 Uhr Reha Herzsport
11.45 – 13.00 Uhr Reha Herzsport
15.00 – 16.00 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
16.00 – 17.00 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
17.00 – 18.00 Uhr Fit Mix ☒
18.00 – 19.00 Uhr NEU Core ☒
18.30 – 19.30 Uhr Run & Stabi
19.00 – 20.00 Uhr Tai Bo
20.00 – 21.00 Uhr Crossfitness 2.0

→ BUDOHALLE EULERSWEG

8.15 – 9.15 Uhr Rückenfit
17.00 – 18.15 Uhr JUDO Kinder & Familientraining ☒
18.15 – 19.30 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene
19.30 – 21.00 Uhr JU-JUTSU Allkampf-Training

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

→ PTSV GYM SONNENWEG

8.30 – 9.30 Uhr Reha Rücken
9.30 – 10.30 Uhr Reha Rücken
10.30 – 11.30 Uhr Vinyasa Yoga
11.30 – 12.30 Uhr NEU Vinyasa Yoga
16.00 – 17.00 Uhr NEU Reha Kids
17.00 – 18.00 Uhr Qigong ☒
18.00 – 19.00 Uhr Rücken Mobility ☒
19.00 – 20.00 Uhr Reha Hüfte, Knie & Fuß

- Gesundheit
- Outdoor
- Kids
- Fitness
- Budo Erwachsene
- Modul
- Offenes Angebot
- ☒ Kinderbetreuung nach Anmeldung möglich