

BELEGUNGSPLAN → FREITAG

→ GYM EULERSWEG

9.00 – 10.00 Uhr Basic Yoga
10.15 – 11.30 Uhr Reha Herzsport
11.30 – 12.45 Uhr Reha Herzsport
15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (6 – 10 Jahre)
16.00 – 17.00 Uhr Dancing Kids (ab 10 Jahre)
18.00 – 19.00 Uhr Lauftreff I
18.00 – 19.00 Uhr Zumba Gold
19.00 – 20.00 Uhr Zumba
20.00 – 21.00 Uhr Zumba

→ BUDOHALLE EULERSWEG

9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit
10.00 – 11.00 Uhr Rückenfit
11.00 – 12.00 Uhr Tai Chi
15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (3 – 5 Jahre)
16.00 – 17.00 Uhr Hip-Hop (6 – 12 Jahre)
17.30 – 18.30 Uhr JU-JUTSU Kinder
18.45 – 19.45 Uhr JU-JUTSU Kinder / Jugendliche
20.00 – 21.00 Uhr JU-JUTSU Erwachsene
21.30 – 23.00 Uhr JU-JUTSU Dan-Vorbereitung (nach Absprache)

→ PTSV GYM SONNENWEG

17.00 – 18.00 Uhr Pilates Flow NEU
18.00 – 19.00 Uhr Hot Iron
19.00 – 20.00 Uhr PILOXING®
20.00 – 20.30 Uhr PILOXING® BootyBuilder

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

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