

BELEGUNGSPLAN → MONTAG

→ GYM EULERSWEG

8.30 – 9.30 Uhr Fit in die Woche
9.30 – 10.30 Uhr Bodystyling
10.30 – 11.30 Uhr Dance Aerobic
14.30 – 15.45 Uhr Reha Herzsport
16.00 – 17.00 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)
17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling ☒
18.00 – 19.00 Uhr HIIT ☒
18.15 – 19.15 Uhr Lauftreff II ☒
19.00 – 20.00 Uhr Rücken & Mobility
20.00 – 21.00 Uhr Langhantel Training
21.00 – 22.00 Uhr Crossfitness 2.0

→ BUDOHALLE EULERSWEG

9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit
10.00 – 11.00 Uhr Qigong
11.30 – 12.30 Uhr Faszientraining mit Blackroll
16.00 – 17.00 Uhr JUDO Minis Judo-Vorbereitung <small>PAUSIERT</small>
17.00 – 18.10 Uhr JUDO Kinder – Anf. & Fortg. ☒
18.15 – 19.00 Uhr TRX® Classic ☒
19.00 – 19.45 Uhr TRX® Classic
20.00 – 21.30 Uhr JUDO Erwachsene

→ PTSV GYM SONNENWEG

10.30 – 11.30 Uhr Yoga
16.00 – 17.00 Uhr Reha Rücken
17.00 – 18.00 Uhr Step Intervall ☒
18.00 – 19.00 Uhr Flow Yoga ☒
19.00 – 20.00 Uhr PILOXING®

- 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