

BELEGUNGSPLAN

→ DONNERSTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

8.30 – 9.30 Uhr NEU Fit Mix	9.30 – 10.30 Uhr NEU Rückenfit	8.30 – 9.30 Uhr Reha Rücken
9.30 – 10.30 Uhr Step Aerobic	17.00 – 18.00 Uhr JUDO Kinder & Familientraining	9.30 – 10.30 Uhr Reha Rücken
10.00 – 11.00 Uhr Nordic Walking	18.15 – 19.30 Uhr JUDO Kinder – Anfänger & Fortgeschrittene	10.30 – 12.00 Uhr Vinyasa Yoga
10.30 – 11.45 Uhr Reha Herzsport	19.30 – 21.00 Uhr JU-JUTSU Allkampf-Training	17.00 – 18.00 Uhr Qigong
11.45 – 13.00 Uhr Reha Herzsport		18.00 – 19.00 Uhr Rücken Mobility
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 Rückenfit		
18.30 – 19.30 Uhr Run & Stabi		
19.00 – 20.00 Uhr Tai Bo		
20.00 – 21.00 Uhr Crossfitness 2.0		

Trainingsorte

Kurshalle Eulersweg –
PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Budohalle – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
(Training nur barfuß möglich!)
Kursraum Sonnenweg – Sonnenweg 17a, 52070 Aachen
*Kyudo Dojo – PTSV Aachen, Eulersweg 15, 52070 Aachen
Outdoor-Angebot, Treffpunkt Eulersweg

- Gesundheit
- Outdoor
- Kids
- Fitness
- Budo Erwachsene
- Inklusives Angebot
- Offenes Angebot