

# BELEGUNGSPLAN → FREITAG

## → KURSHALLE EULERSWEG

## → BUDOHALLE EULERSWEG

## → KURSRAUM SONNENWEG

9.00 – 10.00 Uhr Basic Yoga	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	15.45 – 16.45 Uhr <sup>NEU</sup> Inklusives Tanzen Jugendliche „Rhythmus-Rebellen“
10.15 – 11.30 Uhr Reha Herzsport	10.00 – 11.00 Uhr Rückenfit	17.00 – 18.00 Uhr Pilates Flow
11.30 – 12.45 Uhr Reha Herzsport	11.00 – 12.00 Uhr Tai Chi	18.00 – 19.00 Uhr Hot Iron
15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (6 – 10 Jahre)	15.00 – 16.00 Uhr Dancing Kids (3 – 5 Jahre)	19.00 – 20.00 Uhr PILOXING®
16.00 – 17.00 Uhr Hip Hop (6 – 10 Jahre)	16.00 – 17.00 Uhr Dancing Kids (ab 10 Jahre)	
17.00 – 18.00 Uhr <sup>NEU</sup> Inklusives Tanzen Erwachsene „Dance Stars“	17.30 – 18.30 Uhr JU-JUTSU Kinder	
18.00 – 19.00 Uhr Lauftreff I	18.45 – 19.45 Uhr JU-JUTSU Kinder / Jugendliche	
18.00 – 19.00 Uhr <sup>NEU</sup> Jump Rope	20.00 – 21.00 Uhr JU-JUTSU Erwachsene	
19.00 – 20.00 Uhr Zumba	21.30 – 23.00 Uhr JU-JUTSU Dan-Vorbereitung (nach Absprache)	
20.00 – 21.00 Uhr <sup>NEU</sup> Functional Power		

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

### 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