

# BELEGUNGSPLAN → MONTAG

→ KURSHALLE EULERSWEG

→ BUDOHALLE EULERSWEG

→ KURSRAUM SONNENWEG

8.30 – 9.30 Uhr Fit in die Woche	9.00 – 10.00 Uhr Rückenfit	16.00 – 17.00 Uhr Reha Rücken
9.30 – 10.30 Uhr Bodystyling	10.00 – 11.00 Uhr Qigong	17.00 – 18.00 Uhr Step Intervall
14.30 – 15.45 Uhr Reha Herzsport	11.30 – 12.30 Uhr Faszientraining mit Blackroll	18.00 – 19.00 Uhr Flow Yoga
16.00 – 17.00 Uhr Eltern & Kind Turnen (1 – 3 Jahre)	16.00 – 17.00 Uhr JUDO Minis Judo-Vorbereitung <small>PAUSIERT</small>	19.00 – 20.00 Uhr PILOXING®
17.00 – 18.00 Uhr Bodystyling	17.00 – 18.10 Uhr JUDO Kinder – Anf. & Fortg.	
18.00 – 19.00 Uhr HIIT	18.15 – 19.00 Uhr TRX® Classic	
18.15 – 19.15 Uhr Lauftreff II	19.00 – 19.45 Uhr TRX® Classic	
19.00 – 20.00 Uhr Rücken & Mobility	20.00 – 21.30 Uhr JUDO Erwachsene	
20.00 – 21.00 Uhr Langhantel Training		
21.00 – 22.00 Uhr Crossfitness 2.0		

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

## 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