

Unseren Gesamtsportplan und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Homepage:

[www.postsv-remagen.de](http://www.postsv-remagen.de)

# POSTSPORTVEREIN REMAGEN e.V.

## AEROBIC KURSPLAN

Ansprechpartnerin: Lea Decker

Montag	09:15-10:15 Uhr	Morning Fit - online -	😊 😊	Lea Decker
Montag	17:00-18:00 Uhr	Dance workout	😊 😊	Ilona Waerder
Montag	18:30-19:30 Uhr	Step	😊 😊	Daniela Dedenbach
Dienstag	18:00-19:00 Uhr	Step	😊 😊	Alexandra Weber
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	Step Aerobic	😊 😊	Alexandra Weber
Mittwoch	18:30-19:30 Uhr	Langhantel -online-	😊	Svenja Strotkamp
Donnerstag	17:00-19:00 Uhr	Langhanteltraining	😊	Daniela Dedenbach
Donnerstag	17.50 - 18.50 Uhr	Step Aerobic	😊 😊	Christina Schnettker
Freitag	17:00-18:00 Uhr	High intense Workout	😊 😊	Lea Decker
Freitag	18:30-19:30 Uhr	Latin Dance Aerobic		Ilolna Waerder
Samstag	09:15-10:15 Uhr	Morning Fit	😊 😊	Lea Decker
Sonntag	17:15 - 18:15 Uhr	Langhantel -online-	😊	Svenja Strotkamp

**Trainingsort:** Vereinsheim des PostSV Remagen  
Goethestraße 19-21  
53424 Remagen

**geeignet für:**

😊 für alle geeignet  
😊 😊 Fortgeschrittene  
😊 😊 😊 Profis