

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

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	Step	😊😊	Daniela Dedenbach
Montag	18:15-19:15 Uhr	Dance workout	😊😊	Ilona Waerder
Dienstag	17:30-18:30 Uhr	Workout	😊	Daniela Dedenbach/ Ilona Waerder
Dienstag	18:45-19:45 Uhr	Step	😊😊	Alexandra Weber
Mittwoch	18:00-19:00 Uhr	Step Aerobic	😊😊	Alexandra Weber
Donnerstag	16:45 -17:45 Uhr	Langhanteltraining	😊	Daniela Dedenbach
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	Step Aerobic	😊😊	Christina Schnettker
Freitag	17:00-18:00 Uhr	High intense Workout	😊😊	Lea Decker
Freitag	18:15-19:15 Uhr	Latin Dance Aerobic	😊	Ilona Waerder
Samstag	09:15-10:15 Uhr	Morning Fit	😊😊	Lea Decker
Sonntag	17:00 - 18:00 Uhr	Langhantel	😊	Svenja Strotkamp
Sonntag	18:15 - 19:15 Uhr	Langhantel	😊😊	Svenja Strotkamp

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

geeignet für:

😊 für alle geeignet
😊😊 Fortgeschrittene
😊😊😊 Profis