

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

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

# POSTSPORTVEREIN REMAGEN e.V.

## AEROBIC KURSPLAN

Montag	17:00 - 18:00 Uhr	Step	😊 😊	Daniela Dedenbach
Montag	18:10 - 19:10 Uhr	Dance workout	😊 😊	Ilona Waerder
Montag	19:15 - 20:15 Uhr	Workout	😊	Ilona Waerder
Dienstag	09:15 - 10:15 Uhr	Morning Fit - online -	😊	Lea Decker
Dienstag	17:10 - 18:10 Uhr	Workout	😊	Ilona Waerder
Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	Step	😊 😊 😊	Alexandra Weber
Mittwoch	17:45 - 18:45 Uhr	Step	😊	Alexandra Weber
Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	Step	😊 😊	Alexandra Weber
Donnerstag	17:15 - 18:15 Uhr	Langhanteltraining	😊	Daniela Dedenbach
Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr	Body Fit	😊	Daniela Dedenbach
Freitag	9:15 - 10:15 Uhr	Workout (seniorenggeeignet)	😊	Mercede Baro
Freitag	10:30 - 11:30 Uhr	Bauch- Beine- Po	😊	Mercede Baro
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	Body Workout	😊 😊	Lea Decker
Freitag	18:15 - 19:15 Uhr	Latin Dance Aerobic	😊 😊	Ilona Waerder
Samstag	09:15 - 10:15 Uhr	Morning Fit	😊 😊	Lea Decker
Samstag	10:30 - 11:30 Uhr	Body Flow	😊	Lea Decker
Sonntag	18:00 - 19:00 Uhr	Langhantel	😊	Daniela Dedenbach

**Trainingsort:** Vereinsheim des PostSV Remagen

Goethestraße 19-21  
53424 Remagen

**geeignet für:**

😊 für alle geeignet  
😊 😊 Fortgeschrittene  
😊 😊 😊 Profis