

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 Kopp        |
| Montag     | 19:15 - 20:15 Uhr | Workout                     | 😊     | Ilona Kopp        |
| Dienstag   | 17:10 - 18:10 Uhr | Tabata                      | 😊     | Ilona Kopp        |
| 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 | Bauch Beine Po              | 😊     | Petra Steffgen    |
| Freitag    | 09:00 - 10:00 Uhr | Workout (seniorenggeeignet) | 😊     | Mercede Baro      |
| Freitag    | 17:00 - 18:00 Uhr | Tabata                      | 😊     | Nadine Henseler   |
| Freitag    | 18:15 - 19:15 Uhr | Latin Dance Aerobic         | 😊 😊   | Ilona Kopp        |
| Samstag    | 10:00 - 11:00 Uhr | Morning Fit                 | 😊 😊   | Lea Decker        |
| Samstag    | 11:00 - 12:00 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