

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

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/Lea
Montag	19:15 - 20:15 Uhr	Workout	😊	Ilona Waerder/Lea
Dienstag	17:15 - 18:15 Uhr	Dance workout	😊	Ilona Waerder/ Lisa
Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	Step	😊 😊 😊	Alexandra Weber
Mittwoch	16:40 - 17:40 Uhr	Intervall/Tabata	😊	Lisa Schmieder
Mittwoch	17:50 - 18:50 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	Boostar	😊	Nadine Henseler
Freitag	18:00 - 19:00 Uhr	Latin Dance Aerobic	😊 😊	Ilona Waerder/Kamelya/Ulla
Samstag	09:30 - 11:00 Uhr	Workout	😊 😊	Lisa/Petra
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