

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	17:10 - 18:10 Uhr	Dance Workout	😊 😊	Ilona Waerder
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 (seniorengerecht)	😊	Mercede Baro
Freitag	17:00 - 18:00 Uhr	Boostar	😊	Nadine Henseler
Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	Latin Dance Aerobic	😊 😊	Ilona Waerder
Samstag	09:30 - 11:00 Uhr	Workout	😊	Lisa Schmieder/ Petra Steffgen
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