

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

www.postsv-remagen.de

POSTSPORTVEREIN REMAGEN e.V.

AEROBIC KURSPLAN

Montag	10:00 - 11:30 Uhr	MamaMove	☺	Ilona Waerder/Lea
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 (seniorenggeeignet)	☺	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