

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

www.postsv-remagen.de

POSTSPORTVEREIN REMAGEN e.V.

AEROBIC KURSPLAN

Ansprechpartnerin: Lea Decker

Montag	16.40 - 17.45 Uhr	Powerstep	☺ ☺ ☺	Daniela Dedenbach
Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Aerobic	☺ ☺	Christina Schnettker
Montag	19.15 - 20.15 Uhr	Step Beginner	☺	Julia Krüger
Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Step & Workout	☺ ☺	Daniela Dedenbach
Dienstag	18.45 - 19.45 Uhr	Step Aerobic	☺ ☺ ☺	Alexandra Weber
Dienstag	19.50 - 20.50 Uhr	Body Fit	☺ ☺	Lea Decker
Mittwoch	10:20 - 11:20 Uhr	Morning Fit	☺	Eva Ockenfels
Mittwoch	17.30 - 18.30 Uhr	Body Fit	☺ ☺ ☺	Katrin Wernersbach
Mittwoch	18.45 - 19.45 Uhr	Body Styling	☺	Katrin Wernersbach
Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Step Aerobic	☺ ☺	Alexandra Weber
Donnerstag	16.45 - 17.45 Uhr	Langhanteltraining	☺	Daniela Dedenbach
Donnerstag	17.50 - 18.50 Uhr	Step Aerobic	☺ ☺	Christina Schnettker
Freitag	18.00 - 19.00Uhr	Langhanteltraining	☺ ☺	Svenja Strotkamp
Freitag	19.10 - 20.10 Uhr	Body Fit	☺ ☺	Lea Decker
Samstag	09.00 - 10.00 Uhr	Morning Fit	☺	Esther Schneider Lea Decker
Sonntag	17:15 - 18:15 Uhr	Langhanteltraining	☺	Svenja Strotkamp
Sonntag	18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	☺ ☺	Daniela Dedenbach

Trainingsort: Vereinsheim des PostSV Remagen
Goethestraße 19-21
53424 Remagen

geeignet für:

☺ für alle geeignet
☺ ☺ Fortgeschrittene
☺ ☺ ☺ Profis