

Unseren Aerobic-Kursplan und vieles mehr finden Sie auch auf unserer Homepage:

www.postsv-remagen.de

POSTSPORTVEREIN REMAGEN e.V.

AEROBIC KURSPLAN

Ansprechpartnerinnen: Mahsa Kamyabi: 0173 9475196 / Muriel Nicolay: 0152 26200928

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	19.45 - 20.45 Uhr	Bodyfit	😊	Mahsa Kamyabi
Mittwoch	10:20 - 11:20 Uhr	Morning Fit	😊	Claudia Franke
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	Aerobic & Workout	😊😊	Mahsa Kamyabi
Samstag	09.00 - 10.00 Uhr	Morning Fit	😊	E. Schneider / M. Kamyabi
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