

100% SPIRIT & POWER

**KRAFT
PUNKT**
100% FITNESS

MONTAG



MORNING FITNESS

10:00 – 11:00



**WIRBELSÄULEN
GYMNASTIK**

17:30 – 18:30



TAE BO® ANFÄNGER

18:30 – 19:30



CYCLING

19:40 – 20:40



RÜCKENZIRKEL

20:50 – 21:35

DIENSTAG

NEU



ZUMBA

18:30 – 19:30



FITNESS BOXEN

19:30 – 20:30



TAE BO®

20:30 – 21:30

MITTWOCH



MORNING FITNESS

10:00 – 11:00



HOT IRON® II

18:30 – 19:30



BBP + RÜCKEN FIT

19:30 – 20:20



LAUFTREFF

[RHEINENERGIE STADION,
STADIONTOR, AACHENER STR.]

19:45 – 20:30



TAE BO® ANFÄNGER

20:20 – 21:20

DONNERSTAG



POWER WORKOUT

18:30 – 19:30



TAE BO® ANFÄNGER

19:30 – 20:30

zusätzliche
Kursgebühr



KRAV MAGA

20:30 – 22:00

FREITAG



LAUFTREFF

[GEISSBOCKHEIM, CLUBALLE 1]

13:30 – 14:15

NEU



ZUMBA

17:00 – 18:00



CYCLING

18:00 – 19:00



HOT IRON® I

19:00 – 20:00

SAMSTAG

NEU



ZUMBA

12:00 – 13:00



POWER WORKOUT

13:00 – 14:00



**TAE BO®
TECHNIK + CARDIO KOMBI**

14:00 – 15:30



YOGA

16:00 – 17:00

SONNTAG



YOGA

16:00 – 17:30