

# KURSSPECIALS

## DEZEMBER

### ENDENICH

**07.12.**  
**mit Sigi**

10:30 Uhr  
Stepdance  
11:30 Uhr  
Bodytone

**14.12.**  
**mit Sandra**

10:30 Uhr  
Step  
11:30 Uhr  
Fitmix Intervall

**21.12.**  
**mit Irene**

10:30 Uhr  
Aerobic  
11:30 Uhr  
Bodyshape

**28.12.**  
**mit Tina**

10:30 Uhr  
Tube-Workout  
11:30 Uhr  
Yogilates

### SANKT AUGUSTIN

**07.12.**  
**mit Nadine**

10:30 Uhr  
Kapow  
11:30 Uhr  
Bodypump

**14.12.**  
**mit Lisa**

10:30 Uhr  
Bodyattack  
11:30 Uhr  
Bodybalance

**21.12.**  
**mit Nadine**

10:30 Uhr  
HIIT  
11:30 Uhr  
Bodypump

**26.12.**  
**mit Antony**

10:30 Uhr  
Pilates  
11:30 Uhr  
Zumba

**28.12.**  
**mit Irene**

10:30 Uhr  
Fatburner  
11:30 Uhr  
Pilates

### BORNHEIM

**01.12.**  
**mit Conny**

11:00 Uhr  
Les Mills Bodypump  
12:00 Uhr  
HIT Mix

**08.12.**  
**mit Sigi**

11:00 Uhr  
Stepdance  
12:00 Uhr  
Bodyworkout

**15.12.**  
**mit Sigi**

11:00 Uhr  
Double Step  
12:00 Uhr  
Mix Intervall

**22.12.**  
**mit Sigi**

10:30 Uhr  
Christmas Special  
Step  
11:00 Uhr  
Fullbody Workout

### BEUEL

**01.12.**  
**mit Cordula**

11:00 Uhr  
Step1  
14:00 Uhr  
Yoga Workshop

**08.12.**  
**mit Jutta**

10:00 Uhr  
Rückenfit  
11:00 Uhr mit  
Bodystyling

**15.12.**  
**mit Daniela**

10:00 Uhr  
Rückenfit  
11:00 Uhr  
Yoga Stretch

**22.12.**  
**mit Nella**

10:00 Uhr  
Fitmix

**29.12.**  
**mit Nella**

10:00 Uhr  
Pilates

### PLITTERSDORF

**07.12.**  
**mit Anja**

11:00 Uhr  
Bauch intensiv  
11:30 Uhr  
Yoga 90min

**14.12.**  
**mit Monika**

11:00 Uhr  
BodyWorkout

**21.12.**  
**mit Jutta**

11:00 Uhr  
Rückenfit  
12:00 Uhr  
Bauch/Beine/Po

**24.12.**  
**mit Basma**

11:00 Uhr  
Zumba  
12:00 Uhr  
Stretch & Relax

**26.12.**  
**mit Basma**

11:00 Uhr  
Zumba  
12:00 Uhr  
Stretch & Relax

**28.12.**  
**mit Denise**

10:00 Uhr  
Pilates  
11:00 Uhr  
Bauch/Beine/Po

**31.12.**

11:00 Uhr mit Katja  
LesMills Functional  
Strength  
15:00 Uhr mit Anja  
90 min Yoga und  
Meditation (bitte eine  
Decke, warme Socken  
mitbringen)