

# KURSSPECIALS

## NOVEMBER

### ENDENICH

**02.11.**

**mit Irene**

10:30 Uhr  
Aerobic  
11:30 Uhr  
Bodystyling

**09.11.**

**mit Sandra**

10:30 Uhr  
Step  
11:30 Uhr  
Bodystyling

**16.11.**

**mit Sigi**

10:30 Uhr  
Stepdance  
11:30 Uhr  
Bodyworkout

**23.11.**

**mit Basma**

10:30 Uhr  
Zirkeltraining  
11:30 Uhr  
Danceworkout

**30.11.**

**mit Tina**

10:30 Uhr  
Faszien/Kraft  
11:30 Uhr  
Pilates

### SANKT AUGUSTIN

**02.11.**

**mit Chris**

10:30 Uhr  
Bodystyling  
11:30 Uhr  
Zumba

**09.11.**

**mit Lisa**

10:30 Uhr  
Bodyattack  
11:30 Uhr  
Bodybalance

**16.11.**

**mit Chris**

10:30 Uhr  
Bodystyling  
11:30 Uhr  
Zumba

**23.11.**

10:30 Uhr mit  
Sara Hot Iron  
11:30 Uhr mit  
Monique Zumba

**30.11.**

**mit Monique**

10:30 Uhr  
Zumba

### BORNHEIM

**03.11.**

**mit Irene**

11:00 Uhr  
Fatburner  
12:00 Uhr  
Pilates

**10.11.**

**mit Sigi**

11:00 Uhr  
Step Around  
12:00 Uhr  
Bodystyling

**17.11.**

**mit Sigi**

11:00 Uhr  
Stepdance  
12:00 Uhr  
Bodyworkout

**23.11.**

**mit Tanja**

10:30 Uhr  
Les Mills Pilates  
11:00 Uhr  
Les Mills  
Bodybalance

### BEUEL

**03.11.**

**mit Daniela**

10:00 Uhr  
Rückenfit  
11:00 Uhr  
Yoga Stretch

**10.11.**

10:00 Uhr mit  
Nella Fitmix  
11:00 Uhr mit  
Monika Power Yoga

**17.11.**

**mit Jutta**

14:00 Uhr  
Rückenfit  
15:00 Uhr  
Bodystyling

### PLITTERSDORF

**02.11.**

**mit Basma**

13:00 Uhr  
Danceworkout  
14:00 Uhr  
Stretch & Relax

**09.11.**

**mit Alina**

11:00 Uhr  
Yoga 90min

**16.11.**

**mit Monika**

11:00 Uhr  
BodyWorkout

**23.11.**

**mit Vanny**

10:00 Uhr  
Bodyworkout  
11:00 Uhr  
Zumba

**30.11.**

**mit Jutta**

11:00 Uhr  
Rückenfit  
12:00 Uhr  
Langhantel-  
workout