

## ONLINE TRAINING AB MÄRZ 2021

Montag	09:30 Uhr	Andra	Qigong „8 Brokate“ Die Übungsreihe für eine gestärkte Lunge.
	17:15 Uhr	Ralf L.	Box Conditional
	18:30 Uhr	Steffi C.	Functional Power
	19:00 Uhr	Ralf	Piloxing® SSP & Booty Builder
	19:45 Uhr	Gabi	Rückenfit
Dienstag	18:00 Uhr	Steffi C.	Athleteens Workout Auch für Erwachsene geeignet 😊
	19:00 Uhr	Ralf	Dance – The Mix by Piloxing®
	19:15 Uhr	Steffi C.	Rückenfit
Mittwoch	09:30 Uhr	Elisabeth	Bodystyling
	17:30 Uhr	Desirée	Fitmix
	17:45 Uhr	Andrea	Fatburner
	19:00 Uhr	Judith	Indoor Cycling - Intervall



### PTSV AACHEN E.V.

Eulersweg 15 / 52070 Aachen

Tel. 0241 911903

kontakt@ptsv-aachen.de



## ONLINE TRAINING AB MÄRZ 2021

Mittwoch	20:00 Uhr	Gabi	Yoga
Donnerstag	9:30 Uhr	Steffi C.	Rückenfit
	17:00 Uhr	Silke und Ramon	JUDO Kinder & Familientraining
Freitag	10:00 Uhr	Nadja	Yoga
	18:00 Uhr	Ralf	Langhantel
	18:30 Uhr	Silvia	ZUMBA®
	19:00 Uhr	Ralf	Piloxing® SSP & Booty Builder
Samstag	09:00 Uhr	Gabi	Flow Yoga
Sonntag	19:00 Uhr	Ralf	Piloxing® Barre

### PTSV AACHEN E.V.

Eulersweg 15 / 52070 Aachen  
Tel. 0241 911903  
kontakt@ptsv-aachen.de



MEIN SPORT, MEIN VEREIN!

