

Montag

10.30 Uhr (60 min)

**flacher Bauch
- starker Rücken**

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

17.00 Uhr (90 min)

Yoga

Mehrzweckhalle Grabenstraße
Baesweiler

18.00 Uhr (60 min)

**Bodystyling
für Problemzonen**

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

19.00 Uhr (60 min)

**Step Aerobic
für Anfänger**

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

18.30 Uhr (90 min)

**Fit 50+
(Senioren)**

Mehrzweckhalle Grabenstraße
Baesweiler

20.00 Uhr (60 min)

Body Sculpt

Mehrzweckhalle Grabenstraße
Baesweiler

Dienstag

18.00 Uhr (60 min)

**Fitness Workout
best Balance**

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

19.00 Uhr (60 min)

ZUMBA

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

20.00 Uhr (90 min)

Yoga

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

Mittwoch

10.00 Uhr (60 min)

Body Workout

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

19.00 Uhr (60 min)

**Step Aerobic
für Fortgeschrittene**

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

20.00 Uhr (60 min)

Power Aerobic

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

Donnerstag

18.30 Uhr (60 min)

Body Workout

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

19.30 Uhr (60 min)

ZUMBA

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

Freitag

11.15 Uhr (60 min)

Body Fit

EWV-Bürger-Halle
Beggendorf

20.00 Uhr (60 min)

Fit and Dance

Mehrzweckhalle Grabenstraße
Baesweiler

Samstag

9.00 Uhr (60 min)

Walken

CAP (Rotes Haus)

10.00 Uhr (60 min)

Fit Kids

Mehrzweckhalle
Loverich