

**Folgende Kurse finden ab dem 14. Juni 2021
auf dem Flamersheimer Sportplatz,
bei schlechtem Wetter, in der
Flamersheimer Turhalle statt:**

Montag: Wirbelsäulengymnastik
von 9:30 - 10:30 Uhr (Gisela Cramer)

Ladies Body Fit
von 19 - 20 Uhr (Gisela Cramer)

Dienstag: Aerobic
von 18:30 - 19:30 Uhr (Antje Küpper)

Body & Soul
von 19:30 - 20:30 Uhr (Antje Küpper)

Mittwoch: Aerobic - Intervalltraining
von 19 - 20 Uhr (Daniela Springer)

Donnerstag: Wirbelsäulengymnastik
von 18 - 19 Uhr (Gisela Cramer)

Freitag: Pilates
von 17 - 18 Uhr (Paola Saenz)

Aerobic - Intervalltraining
von 18 - 19 Uhr (Daniela Springer)

Volleyball
von 20 - 21:30 Uhr (Herr Kühne)

Samstag: Yoga
von 10 - 11 Uhr (Paola Saenz)