

**Folgende Kurse finden ab  
dem 18. Mai 2020  
auf dem Flamersheimer Sportplatz statt:**

- Montag:** Wirbelsäulengymnastik  
von 9:30 - 10:30 Uhr
- Step-Aerobic und Body-Workout  
von 18 - 19 Uhr
- Ladies Body Fit  
von 19 - 20 Uhr
- Dienstag:** Fit For Fun für jedermann  
von 18:30 - 19:30 Uhr
- Mittwoch:** Dance-Aerobic und Body-Workout  
von 19 -20 Uhr
- Donnerstag:** Wirbelsäulengymnastik ab 28. Mai  
von 18 - 19 Uhr
- Freitag:** Pilates – erst ab 05. Juni  
von 17 - 18 Uhr
- Step-Aerobic und Body Workout  
von 18 - 19 Uhr
- Samstag:** Yoga – erst ab 06. Juni  
von 10 - 11 Uhr