



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch (Zusestr.)	Mittwoch (Zusestr.)	Mittwoch (Müngersdorf)	Donnerstag
16.00		Fit am Nachmittag (A) durchgehend Start: 07.01.25 16.00 -17.00 Uhr 60 Min.				
17.00						
18.00	Pilates (K) Fortgeschrittene Start I: 20.01.25 (10 x) Start II: 30.04.25 (10 x) 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min.			ÄNDERUNG nach den Osterferien Ski-Fitness mit Musik (A) Durchgehend Start: 30.04.25 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min.		
18.30		Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Start: 07.01.25 18.30 - 20.00 90 Min.	Ski-Fitness mit Musik (A) Durchgehend Start: 08.01.25 18.30 -20.00 Uhr 90 Min.		Wirbelsäulenfitness (K) Start I: 15.01.25 (12 x) Start II: 30.04.25 (10 x) 18.30 – 19.30 Uhr 60 Min.	Nordic Cross - Skiketraining (A) Start: 24.04.25 Ende: Oktober 2025 18.30 – 20.00 Uhr 90 Min.
19.00	Ski-Fitness mit Musik (A) durchgehend Start: 06.01.25 19.00 - 20.00 Uhr 60 Min.			Pilates (K)- NEU! Einsteigerkurs Start I: 30.04.25 (10 x) Start II: 30.04.25 (10 x) 60 Min.		
19.30			ÄNDERUNG nach den Osterferien (nebenstehend)!		Funktional Fitness (A) Start: 14.01.25 Ende: 02.07.25 19.30 – 20.30 Uhr 60 Min.	
20.00						
20.30						

K = Kurse, die quartalsweise gegen Gebühr (für alle) angeboten werden, alle Kurse sind zertifiziert als Präventionskurs – Krankenkassen erstatten Bonus!

A = Alle Trainings, die unsere Mitglieder kostenlos nutzen können, **Gäste auf Zehnerkarte** möglich!

Sporthalle Zusestr. – Gymnasium Lövenich

Gymnastikhalle, Ernst-Simons-Realschule, Alt-Müngersdorf

Outdoor - Stadtwald Müngersdorf

Kl. Gymnastikhalle, Osthalle, Sportpark Müngersdorf