



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch (Zusestr.)	Mittwoch (Müngersdorf)	Donnerstag
16.00		Fit am Nachmittag (A) durchgehend Start: 06.01.26 16.00 - 17.00 Uhr 60 Min.			
17.00					
18.00	Pilates (K) Fortgeschrittene Start I: 12.01.26 (10 x) Start II: 13.04.26 (10 x) 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min.		Pilates (K) Fortgeschrittene Start I: 07.01.26 (12 x) Start II: 15.04.26 (10 x) 18.00 – 19.00 Uhr 60 Min.		
18.30		Nordic Walking Fortgeschrittene (A) durchgehend Start: 06.01.26 18.30 - 20.00 90 Min.		Wirbelsäulenfitness (K) Start I: 07.01.26 (10 x) Start II: 15.04.26 (10 x) 18.30 – 19.30 Uhr 60 Min.	Nordic Cross - Skiketraining (A) Start: 16.04.26 Ende: Oktober 2026 18.30 – 20.00 Uhr 90 Min.
19.00	Ski-Fitness mit Musik (A) durchgehend Start: 12.01.26 19.00 - 20.00 Uhr 60 Min.		Ski-Fitness mit Musik (A) Durchgehend Start: 07.01.26 19.00 – 20.00 Uhr 60 Min.		
19.30				Funktional Fitness (A) Start: 07.01.26 Erstmal bis Osterferien 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