

KURSPLAN

RESERVIEREN SIE AUF WWW.AMICAMEA.DE
ODER UNTER 0221/92232882!

MONTAG

8:30 ZIRKELTRAINING (EW) 🧘

9:30 ZIRKELTRAINING (EW)

10:30 Pilates +
Beckenboden (EW)

17:00 ZIRKELTRAINING (EB)

17:45 Gesunde Füße
gehen schmerzfrei (EB)

19:00 ZIRKELTRAINING (EB)

DONNERSTAG

9:30 ZIRKELTRAINING (EB)

10:30 In Balance (EB)

18:00 ZIRKELTRAINING (LK) 🧘

18:45 Beckenboden (LK) 🧘

19:00 Zumba (LK)

DIENSTAG

9:30 ZIRKELTRAINING (LK) 🧘

10:15 Beckenboden (LK) 🧘

10:30 Ballett Barre (LK)

17:00 ZIRKELTRAINING (EB) 🧘

18:00 In Balance (EB)

19:00 ZIRKELTRAINING (EB)

FREITAG

8:30 ZIRKELTRAINING (EB)

9:30 ZIRKELTRAINING (EB) 🧘

11:30 ZIRKELTRAINING (EB)

MITTWOCH

8:30 ZIRKELTRAINING (EB) 🧘

9:30 ZIRKELTRAINING (EB)

10:15 Gesunde Füße
gehen schmerzfrei (EB)

18:00 Outdoor Ladies (AB)

19:00 ZIRKELTRAINING (AB)

20:00 Hatha Yoga (BW)

SAMSTAG

9:00 FATBURNER (EB) 🧘

10:00 FASZIENZIRKEL (EB)

10:45 Gesunde Füße
gehen schmerzfrei (EB)

11:00 KETTLEBELLZIRKEL (EB)

SONNTAG

11:00 Vinyasa Yoga (KB)



(LK)= LARISSA KROEMER
(BW)= BESA WYSOKINSKI
(KB)= KATHIE BREIDBACH
(AB)= ANA BÖHNER
(EW)= ELLEN WATERKAMP
(EB)= EVA BÖHNER



Mama & Me!

Zu diesem Training können Sie Ihr Kind gerne mitbringen.

Sie mögen keine normalen Fitnessstudios?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Besonders Frauen in herausfordernden Lebensphasen
wertschätzen unser wirksames, individuelles Programm.



- *in der Schwangerschaft
- *in der Babyzeit
- *als Ausgleich zum Beruf
- *in der Menopause
- *und in den späteren Jahren, um lange fit & vital zu bleiben

Schreiben Sie uns & vereinbaren Sie jetzt gleich Ihr erstes Training!

Tor 1 / Halle 10
Waltherstraße 49-51
51069 Köln

Telefon: 0221/92232882
Whatsapp: 0177/8859559
www.amicamea.de

