

Zirkeltraining | offenes Angebot für DRK Mitarbeitende Rettungsdienst und Verwaltung

Donnerstags, 16:30, Dauer 60 Minuten

Rotkreuz-Zentrum Euskirchen / Eifel
Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Kostenfrei

Anmeldung: dpoethmann@drk-eu.de



Training mit einem Trainer auf den Wachen | offenes Angebot für Mitarbeitende Rettungsdienst Mittwochs

Rettungswachen

in Zülpich und Tondorf

Kostenfrei

Anmeldung: dpoethmann@drk-eu.de



"Early Bird" | offenes Angebot für Mitarbeitende Rettungsdienst

Dienstags und Donnerstags, 6:15 Uhr

Fitnessstudio X-Fit in der Tuchfabrik
Josef-Ruhr-Straße 30, 53879 Euskirchen

Kostenfrei

Anmeldung: dpoethmann@drk-eu.de



Power Plate | nur mit Anmeldung für DRK Mitarbeitende

**Montags und Mittwochs nach Vereinbarung, Dauer 25
Minuten**

Rotkreuz-Zentrum Euskirchen / Eifel
Jülicher Ring 32b, 53879 Euskirchen

Eigenanteil 10,- € pro Termin

Trainer: Mario Wild

Anmeldung: familienbildung@drk-eu.de



Rückenfit | Kurs* für alle Dienstags, 17:00 - 17:45 Uhr

DRK Familienzentrum

Am Kreuzberg, 53937 Schleiden-Gemünd
4,50 € pro Treffen, die Kursgebühr

errechnet sich aus der Dauer des Kurses

Kursleitung: Gloria Küpper

Anmeldung: familienbildung@drk-eu.de



Entspannung & Meditation | offenes Angebot* für alle

Freitags, 19.00 - 20:30 Uhr

Henrys Eltern-Kind-Kompetenzzentrum
Kölner Str. 160, 53919 Weilerswist

17,- € pro Termin

Kursleitung: Miriam Nachtkamp

Anmeldung: familienbildung@drk-eu.de



Entspannung & Meditation | Kurs für alle

Donnerstags, 17:30 - 18:45 Uhr

Rotkreuz-Zentrum Zülpich
Industriestr. 12, 53909 Zülpich

17,- € pro Termin

Kursleitung: Tanja Henrich

Anmeldung: familienbildung@drk-eu.de



Yoga | Kurs* für alle

Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr | 19:45 - 21:15 Uhr

Familienzentrum Weilerswist
Bernhard-Thywissen-Str. 2, 53919 Weilerswist

*5,-€ pro Termin, die Kursgebühr errechnet
sich aus der Dauer des Kurses*

Kursleitung: Jessica Klara

Anmeldung: familienbildung@drk-eu.de



Aquafitness | Kurs* für alle

**Mittwochs, 19:00 - 19:45 Uhr | 19:45 - 20:30 Uhr |
20:30 - 21:15 Uhr**

Kursleitung: Angela Weinen

**Donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr | 19:45 - 20:30 Uhr
| 20:30 - 21:15 Uhr**

Kursleitung: Tanja Heuss

Grundschule Embken

St. Antoniusstr. 10, 52385 Nideggen
*4,- € Termin, die Kursgebühr errechnet
sich aus der Dauer des Kurses*

Anmeldung: familienbildung@drk-eu.de



Bauch-Beine-Po | Kurs* für alle

Donnerstags, 9:00 - 9:45 Uhr | 9:50 - 10:35 Uhr

Physio & Fitnessstudio Petra Ludes
Traubenstr. 5, 53881 Euskirchen

Kursleitung: Marion Rademacher

Anmeldung: familienbildung@drk-eu.de

