

## 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

