

# fidelity - Präventionskurse in Marsdorf

## Du trainierst - deine Krankenkasse zahlt!

Raum 5					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>fidelity</b> Cardio-Ausdauer 9.00-10.00					<b>fidelity</b> family Functional Fit mit Kid 9.45-10.45
<b>fidelity</b> Lauftreff* 12.00-13.00		<b>fidelity</b> Functional-Kraft 13.15-14.15			
<b>fidelity</b> freies Training 13.30-14.30	<b>fidelity</b> freies Training 13.30-14.30	<b>fidelity</b> freies Training 14.15-15.15	<b>fidelity</b> freies Training 13.30-15.00	<b>fidelity</b> freies Training 13.30-14.45	
			<b>fidelity</b> Lauftreff* 16.30-17.30		
<b>fidelity</b> active@work 17.30-18.30		<b>fidelity</b> active@work Funkt. Rückentraining 17.45-18.45	<b>fidelity</b> Cardio-Ausdauer 17.45-18.45	<b>fidelity</b> Fit im Verein sportartspezifisch 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	
<b>fidelity</b> Cardio-Ausdauer 18.30-19.30		<b>fidelity</b> Cardio-Ausdauer 18.45-19.45	<b>fidelity</b> active@work 18.45-19.45		
<b>fidelity</b> Functional-Kraft 19.30-20.30	<b>fidelity</b> freies Training 19.30-20.30	<b>fidelity</b> Functional-Kraft 19.45.-20.45	<b>fidelity</b> Functional-Kraft 19.45-20.45		

**Ansprechpartner:**

Kirsten Kemena-Wallau

Johann Ackermann

\*variable Laufzeiten zusätzlich möglich

**Kontakt:**

fidelio im Marsdorfcenter

Horbeller Str. 2-4

50858 Köln

[www.fidelio-koeln.de](http://www.fidelio-koeln.de)

[info@fidelio-koeln.de](mailto:info@fidelio-koeln.de)

Tel. 02234-4307745

Fax 02234-4305770