

Kursplan 2022

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/ So	
08:30		PT			PT	Events/ Geburtstage auf Anfrage	
09:00							
09:30	9:30 - 11:30 Krabbelgruppe "Rasteder Flohkiste"	Rückbildung * Privatleistung Andy 8 Termine	9:30 - 11:30 Krabbelgruppe "Rasteder Flohkiste"	9:15 - 10:15 Kiwa im Park/ Outdoorfitness 10er Karte	9:30 - 10:30 BBP & MuKi 0-2		
10:00							zusammen 10er Karte
10:30							
11:00		Rückbildung * Privatleistung Andy 8 Termine			10:30 - 11:30 "Fit ins Alter" ab 50 10er Karte		10:45 - 11:45 ZUMBA® 10er Karte Andy
11:30							
12:00							
13:00	12:00 - 14:30 Mittagspause						
14:00							
14:30						Events/ Geburtstage auf Anfrage	
15:00		15:00 - 16:00 BBP & MuKi 0-2		15:00 - 15:45 Kiddi Dance 3-6	15:00 - 16:00 Tabata		
15:30		zusammen 10er Karte		Andy	10er Karte Andy		
16:00		16:00 - 16:45 Kiddi Dance 3-6		16:00 - 17:00 Kids Dance 7-11	16:00 - 17:00 Selbstbehauptung 6-8		
16:30	16:30 - 17:15 Kiddi Dance 3-6	Andy	16:30 - 18:00 Dance it (11-15) Melody	17:00 - 18:00 MuKi 0-2	Rick * <small>insg. 10 Termine/alle 2 Wochen</small>		
17:00	Tine	17:00 - 18:00 Kids Dance 7-11		10er Karte	17:00 - 18:00 Selbstbehauptung 8-10		
17:30	17:30 - 18:30 The Move(ab 15)	Andy			Rick * <small>insg. 10 Termine/alle 2 Wochen</small>		
18:00	Melody	18:00 - 19:00 ZUMBA®		18:00 - 19:00 BBP	X		
18:30		10er Karte Andy		10er Karte Andy			
19:00				19:00 - 20:00 ZUMBA®			
19:30	19:30 - 20:30 Hip Hop Erwachsene	19:30 - 20:30 BBP (Outdoor)		10er Karte Andy			
20:00	10er Karte Greg	10er Karte Andy		PT			
20:30							

MuKi = Mutter-Kind-Fitness
BBP = Bauch-Beine-Po

PT = Personaltraining
* = externer Kurs, Keine Mitgliedschaft im ANDY'S erforderlich