

# Kursplan 2023

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/ So
08:30		PT			PT	Events/ Geburtstage  auf Anfrage
09:00		9:30 - 11:30 Krabbelgruppe	9:00 - 10:00 BBP & MuKi 0-2	9:00 - 10:00 Kiwa im Park/ Outdoorfitness	9:30 - 11:30 Krabbelgruppe	
09:30	9:30 - 11:30 Krabbelgruppe "Rasteder Flohkiste"  (Montags nur in den Wintermonaten!)	Rückbildung * Privatleistung Andy 8 Termine	zusammen 10er Karte		9:30 - 10:30 BBP & MuKi 0-2	
10:00			zusammen 10er Karte			
10:30			9:30 - 11:30 Krabbelgruppe "Rasteder Flohkiste"			
11:00		Rückbildung * Privatleistung Andy 8 Termine		10:30 - 11:30 "Kugelrund fit" * Privatleistung 5 Termine	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 - 16:00 Funtime 4-6	15:00 - 15:45 Kiddi Dance 3-6		
15:30		zusammen 10er Karte	Andy	Andy		
16:00		16:00 - 16:45 Kiddi Dance 3-6	16:00 - 16:45 Kiddi Dance 3-6	16:00 - 17:00 BBP & MuKi 0-2	16:00 - 17:00 Selbstbehauptung 6-8	
16:30	16:30 - 17:15 Kiddi Dance 3-6	Andy	Andy	zusammen 10er Karte	Rick * <small>insg. 10 Termine/alle 2 Wochen</small>	
17:00	Tine	17:00 - 18:00 Kids Dance 7-11	17:00 - 18:00 Dance it (11-15)	17:00 - 18:00 Kids Dance 7-11	17:15 - 18:15 Selbstbehauptung 8-10	
17:30	17:30 - 18:30 Dance it (11-15)	Andy	Melody	Andy	Rick * <small>insg. 10 Termine/alle 2 Wochen</small>	
18:00	Melody					
18:30		18:30 - 19:30 ZUMBA®		18:30 - 19:30 BBP/ Tabata-Stil	X	
19:00	19:00 - 20:00 Hip Hop Erwachsene	10er Karte Andy	19:00 - 20:00 od. 20:00 - 21:00	10er Karte Andy		
19:30	Greg 10er Karte	19:30 - 20:30 BBP	Meditation u./od. PMS nach Termin	19:30 - 20:30 ZUMBA®		
20:00		10er Karte Andy		10er Karte Andy		
20:30						

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

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