

Kursplan ab 23.08.2021 --gerade Woche

Zeiten	Montag Kurs	Dienstag Kursraum	Mittwoch gerade Woche	Donnerstag Kursraum	Freitag gerade Woche	Sa/ So Kursraum
08:30		PT		PT		Events/ Geburtstage auf Anfrage
09:00					8:45 - 11:45 "Stressfrei" für Mütter Kurs: 3x 3 Std.	
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	Anett * nä. Termine: siehe Aushang	
10:00						
10:30						
11:00		Rückbildung Privatleistung Andy 8 Termine		Rückbildung Privatleistung Andy 8 Termine		
11:30						
12:00	12:00 - 14:30 Mittagspause					Events/ Geburtstage auf Anfrage
13:00						
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 Andy	15:00 - 16:00 Tabata 10er Karte	
15:30		zusammen 10er Karte				
16:00		16:00 - 16:45 Kiddi Dance 3-6 Andy		16:00 - 17:00 Kids Dance 7-11 Andy	PT	
16:30	16:30 - 17:15 Kiddi Dance 3-6 Tine					
17:00		17:00 - 18:00 Kids Dance 7-11 Andy	17:00 - 18:00 ZUMBA® 10er Karte Janka	17:00 - 18:00 Dance it (11-15) Melody	17:00 - 18:00 Selbstbehauptung Rick *	
17:30	17:30 - 18:30 The Move(ab 15) Melody					
18:00		18:00 - 19:00 ZUMBA® 10er Karte Andy		18:00 - 19:00 BBP 10er Karte		
18:30						
19:00	19:00 - 20:00 Step Aerobic Diana 10er Karte		19:00 - 20:30 Yoga Janine * 10er Karte	19:00 - 20:00 ZUMBA® 10er Karte Andy		
19:30		19:30 - 20:30 Outdoorfitness oder BBP drinnen 10er Karte				
20:00				PT		
20:30		PT				

MuKi = Mutter-Kind-Fitness

Erw.-Kind = Erwachsenen-Kind-Fitness

PT = Personaltraining

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

Kursplan ab 23.08.2021 -- ungerade Woche

Zeiten	Montag Kursraum	Dienstag Kursraum	Mittwoch Kursraum	Donnerstag Kursraum	Freitag Kursraum	Sa/ So Kursraum	
08:30		PT		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 zusammen 10er Karte		
10:00							10:30 - 11:30 "Fit ins Alter" ab 50 10er Karte
10:30							
11:00		Rückbildung Privatleistung Andy 8 Termine		Rückbildung Privatleistung Andy 8 Termine			
11:30							
12:00	12:00 - 14:30 Mittagspause					Events/ Geburtstage auf Anfrage	
13:00							
14:00							
14:30							
15:00		15:00 - 16:00 BBP & MuKi 0-2 zusammen 10er Karte	15:00 - 16:00 "Fun Time" 3-6 Jahre	15:00 - 15:45 Kiddi Dance 3-6 Andy	15:00 - 16:00 Tabata 10er Karte		
15:30							
16:00		16:00 - 16:45 Kiddi Dance 3-6 Andy		16:00 - 17:00 Kids Dance 7-11 Andy	PT		
16:30	16:30 - 17:15 Kiddi Dance 3-6 Tine						
17:00		17:00 - 18:00 Kids Dance 7-11 Andy	17:00 - 18:00 ZUMBA® 10er Karte Janka	17:00 - 18:00 Dance it (11-15) Melody			
17:30	17:30 - 18:30 The Move(ab 15) Melody						
18:00		18:00 - 19:00 ZUMBA® 10er Karte Andy		18:00 - 19:00 BBP 10er Karte	X		
18:30							
19:00	19:00 - 20:00 Step Aerobic Diana 10er Karte		19:00 - 20:30 Yoga Janine * 10er Karte	19:00 - 20:00 ZUMBA® 10er Karte Andy			
19:30		19:30 - 20:30 Outdoorfitness oder BBP drinnen 10er Karte					
20:00				PT			
20:30		PT					

MuKi = Mutter-Kind-Fitness
Erw.-Kind = Erwachsenen-Kind-Fitness

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