

# NEU ab 01.03.2023 - Lummerland

andare sport

Komm auf Kurs.

| Montag                                                         | Dienstag                                              | Mittwoch                                                     | Donnerstag                                                | Freitag                                                      | Samstag                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| KURSRAUM 1 „LUMMERLAND“, Lokomotivstraße 162                   |                                                       |                                                              |                                                           |                                                              |                                                                 |
| 16.15 - 17.00 Uhr<br>Kinderturnen ab 4 J.<br>Gruppe „Bären“    | 15.45 - 16.30 Uhr<br>Ballett Mäuse ab 3 J.            | 16.15 - 17.00 Uhr<br>Eltern-Kind-Turnen<br>Gruppe „Pinguine“ | 15.30 - 16.15 Uhr<br>Pre-Ballett ab 4 J.                  | 16.00 - 16.45 Uhr<br>Eltern-Kind-Turnen<br>Gruppe „Hasen“    | 10.00 - 10.45 Uhr<br>Eltern-Kind-Turnen<br>Gruppe „Füchse“      |
| 17.00 - 17.45 Uhr<br>Kinderturnen ab 4 J.<br>Gruppe „Kängurus“ | 16.30 - 17.15 Uhr<br>Pre-Ballett ab 4 J.              | 17.00 - 17.45 Uhr<br>Eltern-Kind-Turnen<br>Gruppe „Zwerge“   | 16.15 - 17.00 Uhr<br>Tänzerische<br>Früherziehung ab 4 J. | 16.45 - 17.30 Uhr<br>Kinderturnen ab 4 J.<br>Gruppe „Koalas“ | 10.45 - 11.30 Uhr<br>Eltern-Kind-Turnen<br>Gruppe „Erdmännchen“ |
| 17.45 - 18.45 Uhr<br>Parkour I ab 6 J.                         | 17.15 - 18.00 Uhr<br>Streetdance / Hip Hop<br>ab 6 J. |                                                              | 17.00 - 17.45 Uhr<br>Jazz Dance ab 6 J.                   | 17.30 - 18.15 Uhr<br>Kinderturnen ab 4 J.<br>Gruppe „Pandas“ | 12.00 - 13.00 Uhr<br>Kickboxen ab 8 Jahre                       |
| 19.15 - 20.15 Uhr<br>Pilates für Einsteiger                    | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Streetdance / Hip Hop<br>ab 10 J |                                                              | 17.45 - 18.45 Uhr<br>Ballett I ab 6 J.                    | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Kickboxen Einsteiger<br>Erwachsene      | 12.00 - 13.00 Uhr<br>Kickboxen ab 12 Jahre                      |
| 20.15 - 21.15 Uhr<br>Pilates für Einsteiger                    | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Power-Yoga                       |                                                              | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Running Skills                       |                                                              | 14.00 - 17.00 Uhr<br>Workshops nach<br>Ankündigung              |
|                                                                | 20.00 - 21.00 Uhr<br>Power-Yoga                       |                                                              |                                                           |                                                              |                                                                 |



Neuer Kurs oder neue Kurszeit



Dieser Kurs findet draußen statt



Kinder und Jugendliche



Erwachsene

Stand 01.03.2023 - dieser Plan ersetzt alle vorherigen Kurspläne

# NEU ab 01.03.2023 - Kursraum 2

andare sport

Komm auf Kurs.

| Montag                                                 | Dienstag                                          | Mittwoch                                                                                                                | Donnerstag                                                                                                              | Freitag                                           | Samstag                            |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|
| KURSRAUM 2, Neusser Straße 222                         |                                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                   |                                    |
| 08.30.- 09.30 Uhr<br>Krafttraining für den Rücken      | 09.00 - 10.00 Uhr<br>Krafttraining für den Rücken | 16.00 - 16.45 Uhr<br>Pre Ballett ab 4 J.                                                                                | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Running Skills  | 09.00 - 10.00 Uhr<br>Krafttraining für den Rücken | 10.00 - 11.00 Uhr<br>BOP           |
| 16.00 - 16.45 Uhr<br>Tänzerische Früherziehung ab 4 J. | 19.00 - 20.00 Uhr<br>HIIT-Workout                 | 16.45 - 17.30 Uhr<br>Ballett I ab 6 J.                                                                                  | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Zumba Fitness                                                                                      | 19.00 - 20.00 Uhr<br>Krafttraining für den Rücken | 11.00 - 12.00 Uhr<br>Zumba Fitness |
| 16.45 - 17.30 Uhr<br>Dance Fusion ab 6 J.              |                                                   | 17.30 - 18.30 Uhr<br>Modern Ballett ab 8 J.                                                                             | 20.15 - 21.15 Uhr<br>X-Fit                                                                                              |                                                   |                                    |
| 17.30 - 18.30 Uhr<br>Dance Fusion II ab 8 J.           |                                                   | 18.30 - 19.30 Uhr<br>Jazz Dance ab 10 J.                                                                                |                                                                                                                         |                                                   |                                    |
| 19.00 - 20.00 Uhr<br>Deep Work                         |                                                   | 19.30 - 20.30 Uhr<br>Polestar Pilates  |                                                                                                                         |                                                   |                                    |
| 20.15 - 21.15 Uhr<br>X-Fit                             |                                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                   |                                    |



Neuer Kurs oder neue Kurszeit



Dieser Kurs findet draußen statt



Kinder und Jugendliche



Erwachsene

Stand 01.03.2023 - dieser Plan ersetzt alle vorherigen Kurspläne

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Fußballplatz Lohsepark und Fußballwiese Kesselhausstraße

## Unsere Fußballkurse findet ihr ab sofort in der Übersicht der Bunten Kinderliga

GGG STEINBERGERSTRASSE 40

16.00 - 16.45 Uhr  
Parkour I ab 6 J.  
Zehnerkurs

16.15 - 17.00 Uhr  
Kinderturnen ab 4 J.  
Gruppe „Krokodile“

16.45 - 17.30 Uhr  
Parkour I ab 6 J.  
Zehnerkurs

17.00 - 17.45 Uhr  
Mini-Parkour ab 4 J.

17.30 - 18.15 Uhr  
Micro Ninjas ab 6 J.

17.45 - 18.45 Uhr  
Kinderturnen 7-10 J.  
Gruppe „Löwen“

18.15 - 19.00 Uhr  
Mini Ninjas ab 8 J.

18.45 - 19.45 Uhr  
Parkour II ab 10 J.



Neuer Kurs oder neue Kurszeit



Dieser Kurs findet draußen statt



Kinder und Jugendliche



Erwachsene