

# NEU ab 06.01.2025 - Lummerland

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>KURSRAUM 1 „LUMMERLAND“, Lokomotivstraße 162</b>					
16.15 - 17.00 Uhr Kinderturnen ab 4 J. Gruppe „Bären“	15.45 - 16.30 Uhr Ballett Mäuse ab 3 J.	16.15 - 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe „Pinguine“	16.15 - 17.00 Uhr Tänzerische Früherziehung ab 4 J. ★	15.30 - 16.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe „Frösche“	10.00 - 10.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe „Füchse“
17.00 - 17.45 Uhr Kinderturnen ab 4 J. Gruppe „Kängurus“	16.30 - 17.15 Uhr Pre-Ballett ab 4 J.	17.00 - 17.45 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe „Zwerge“	17.00 - 17.45 Uhr Jazz Dance Grade I ★	16.15 - 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe „Hasen“	10.45 - 11.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe „Erdmännchen“
17.45 - 18.45 Uhr Parkour I ab 6 J.	17.15 - 18.00 Uhr Streetdance / Hip Hop ab 6 J.		17.45 - 18.45 Uhr Jazz Dance Grade II ★	17.00 - 17.45 Uhr Kinderturnen ab 4 J. Gruppe „Koalas“	14.00 - 17.00 Uhr Workshops nach Ankündigung
19.15 - 20.15 Uhr Pilates für Einsteiger	18.00 - 19.00 Uhr Streetdance / Hip Hop ab 10 J				
20.15 - 21.15 Uhr Pilates für Einsteiger	19.00 - 20.00 Uhr Power-Yoga				
	20.00 - 21.00 Uhr Power-Yoga				



Neuer Kurs oder neue Kurszeit



Dieser Kurs findet draußen statt



Kinder und Jugendliche



Erwachsene

# NEU ab 06.01.2025 - Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
KURSRAUM 2, Neusser Straße 222					
08.30.- 09.30 Uhr Krafttraining für den Rücken	09.00 - 10.00 Uhr Krafttraining für den Rücken	15.45 - 16.30 Uhr Pre Ballett ab 4 J.	17.45 - 18.45 Uhr Pilates für Fortgeschrittene	09.00 - 10.00 Uhr Krafttraining für den Rücken	10.00 - 11.00 Uhr BOP
16.00 - 16.45 Uhr Tänzerische Früherziehung ab 4 J.	17.30 - 18.30 Uhr Deep Work	16.30 - 17.15 Uhr Ballett Grade I	19.00 - 20.00 Uhr Zumba Fitness	19.00 - 20.00 Uhr Krafttraining für den Rücken	11.00 - 12.00 Uhr Deep Work
16.45 - 17.30 Uhr Dance Fusion ab 6 J.	18.30 - 19.30 Uhr Pilates für Einsteiger	17.15 - 18.15 Uhr Ballett Grade II	20.15 - 21.15 Uhr X-Fit		12.00 - 13.00 Uhr Functional Fitness
17.30 - 18.30 Uhr Dance Fusion II ab 8 J.	19.30 - 20.30 Uhr Pilates „Rücken“	18.15 - 19.15 Uhr Modern Ballett Grade III			
19.00 - 20.00 Uhr Deep Work		19.30 - 20.30 Uhr HIIT-Workout			
20.15 - 21.15 Uhr X-Fit					



Neuer Kurs oder neue Kurszeit



Dieser Kurs findet draußen statt



Kinder und Jugendliche



Erwachsene

# NEU ab 06.01.2025 - Zusätzliche Gasträume

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

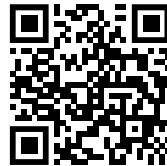
★ BÜRGERZENTRUM Turmstraße 3-5, Sportraum UG ★

18.30 - 19.30 Uhr  
Kickboxen ab 8 Jahre ★

18.30 - 19.30 Uhr  
Kickboxen ab 12 Jahre ★

## GGG STEINBERGERSTRASSE 40

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



Neuer Kurs oder neue Kurszeit



Dieser Kurs findet draußen statt

 Kinder und Jugendliche

 Erwachsene

16.15 - 17.00 Uhr  
Parkour Moves ab 6 J. ★

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

17.00 - 17.45 Uhr  
Parkour Moves ab 6 J. ★

17.00 - 17.45 Uhr  
Parkour Moves ab 6 J.

17.45 - 18.30 Uhr  
Micro Ninjas ab 6 J. ★

17.45 - 18.45 Uhr  
Parkour Moves ab 8 J.

18.30 - 19.15 Uhr  
Mini Ninjas ab 8 J. ★

18.45 - 19.45 Uhr  
Parkour Moves ab 12 J.