

NEU ab 31.08.2026 – Lummerland

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
KURSRAUM 1 „LUMMERLAND“, Lokomotivstraße 162					
16.15 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe „Füchse“	15.45 – 16.30 Uhr Tänzerische Früherziehung I ab 3 J.	16.15 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe „Pinguine“	16.15 – 17.00 Uhr Tänzerische Früherziehung ab 4 J.	16.00 – 16.45 Uhr Ballschule	10.00 – 10.45 Uhr Freies Kinderturnen, 14-tägig
17.00 – 17.45 Uhr Parkourflöhe ab 4 J.	16.30 – 17.15 Uhr Tänzerische Früherziehung II ab 4 J.	17.00 – 17.45 Uhr Kinderturnen ab 4 J. Gruppe „Koalas“	17.00 – 17.45 Uhr Jazz Dance Grade I		10.45 – 11.45 Uhr Freies Kinderturnen, 14-tägig
18.15 – 19.15 Uhr Pilates für Einsteiger	17.15 – 18.00 Uhr Streetdance / Hip Hop ab 6 J.		17.45 – 18.45 Uhr hier entsteht ein neues Kursangebot		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				
	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

Stand 15.08.2026 – dieser Plan ersetzt alle vorherigen Kurspläne

NEU ab 31.08.2026 – Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
KURSRAUM 2, Neusser Straße 222					
08.30.- 09.30 Uhr Krafttraining für den Rücken	16.30 - 17.15 Uhr Commercial Pop ab 6 J.	09.00 - 10.00 Uhr Calisthenics	09.00 - 10.00 Uhr Power Yoga	08.30 - 09.30 Uhr Krafttraining für den Rücken	10.00 - 11.00 Uhr BOP
16.30 - 17.15 Uhr Tänzerische Früherziehung II ab 4 J.	17.15 - 18.15 Uhr Commercial Pop ab 12 J.	15.45 - 16.30 Uhr Pre Ballett ab 4 J.	18.00 - 19.00 Uhr Polestar Pilates	09.30 - 10.30 Uhr Krafttraining für den Rücken	11.00 - 12.00 Uhr Deep Work
17.15 - 18.00 Uhr Dance Fusion ab 7 J.	18.15 - 19.15 Uhr Reggaeton	16.30 - 17.15 Uhr Ballett Grade I	19.00 - 20.00 Uhr Polestar Pilates	17.45 - 18.45 Uhr Krafttraining für den Rücken	
18.00 - 19.00 Uhr Dance Fusion II ab 10 J.	19.15 - 20.15 Uhr Pilates für Einsteiger	16.30 - 17.30 Uhr Ballett Grade II	20.15 - 21.15 Uhr X-Fit	18.45 - 19.45 Uhr Fitnessboxen ab 12 J.	
19.00 - 20.00 Uhr Deep Work	20.15 - 21.15 Uhr Pilates „Rücken“	17.30 - 18.30 Uhr Modern Ballett Grade III			
20.15 - 21.15 Uhr X-Fit		19.30 - 20.30 Uhr HIIT-Workout			



Dieser Kurs findet draußen statt



Neuer Kurs oder neue Kurszeit



Kinder und Jugendliche



Erwachsene

Stand 15.08.2026 – dieser Plan ersetzt alle vorherigen Kurspläne

NEU ab 31.08.2026 – Zusätzliche Gasträume

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

GGG STEINBERGERSTRASSE 40

16.15 – 17.00 Uhr
Parkour Moves ab 6 J.

16.30 – 17.15 Uhr
Parkour Moves ab 6 J.

17.00 – 17.45 Uhr
Parkour Moves ab 6 J.

17.15 – 18.00 Uhr
Parkour Moves ab 6 J.

17.45 – 18.30 Uhr
Micro Ninjas ab 8 J.

18.00 – 18.45 Uhr
Parkour Moves ab 10 J.

18.30 – 19.15 Uhr
Mini Ninjas ab 10 J.

19.15 – 20.15 Uhr
Zumba Fitness



Neuer Kurs oder neue Kurszeit



Dieser Kurs findet draußen statt



Kinder und Jugendliche



Erwachsene

Die Fußballkurse findet ihr
ab sofort in der Übersicht
des AS Nippes



Anmeldungen und Infos unter: kontakt@andare-sport.de

Stand 15.08.2026 – dieser Plan ersetzt alle vorherigen Kurspläne