

Kursplan Krüemelland Radeberg, Hauptstr. 25 a/b (Freudenberg):

Raum 1 - Eingang rechts

Raum 2 - Eingang links

Montag	
Raum 1	Raum 2
17.30 Uhr Pilates/ NIM mit Kathrin	15.45 Uhr Starke Krümel Kindersport ab 4 J. mit Jasmin
18.45 Uhr Pilates für Schwangere mit Kathrin	20 Uhr BURN/ HIIT the Beat mit Jasmin
Dienstag	
Raum 1	Raum 2
9.00 Uhr Rückbildungskurs mit Hebamme Marthe ab 22.10.24	16.30 Uhr Little Muay Tigers Thai Kickboxen ab 5 J. mit Kevin
18 Uhr Geburtsvorbereitungskurs mit Hebamme Nina	17.45 Uhr Teen Muay Tigers Thai Kickboxen ab 8 J. mit Kevin/ Jasmin
	19 Uhr Muay Tigers Thai Kickboxen für alle ab 15 J. mit Kevin
Mittwoch	
Raum 1	Raum 2
9.30 Uhr Rückbildungskurs mit Hebamme Anke	10 Uhr Kangatraining mit Baby mit Jasmin

<p>17 Uhr Kinder Yoga ab 6 J. mit Janet</p> <p>18.30 Uhr Beckenboden-Intensivkurs mit Hebamme Sophie</p>	<p>11.45 Uhr PreKanga für Schwangere mit Jasmin</p> <p>17 Uhr Teenie Tanz ab 8 J. mit Viola</p> <p>18.30 Uhr ZUMBA mit Viola</p> <p>19.45 Uhr ZUMBA mit Viola</p>
Donnerstag	
Raum 1	Raum 2
<p>9.30 Uhr Rückbildungskurs mit Hebamme Carolin</p> <p>18 Uhr HipHop für Teens & Erwachsene mit Alice</p> <p>19.15 Uhr BURN/ HIIT the Beat mit Jasmin ab Januar 2025</p>	<p>16.30 Uhr Little Muay Tigers Thai Kickboxen ab 5 J. mit Kevin</p> <p>17.45 Uhr Teen Muay Tigers Thai Kickboxen ab 8 J. mit Kevin/ Jasmin</p> <p>19 Uhr Muay Tigers - Thai Kickboxen für alle ab 15 J. mit Kevin</p>
Freitag	
Raum 1	Raum 2
<p>9.30 Uhr Geburstvorbereitende Akupunktur mit Hebamme Nina (Raum 1)</p>	<p>16 Uhr Knirpse Fit Eltern-Kind-Kurs 1,5 - 3 J. mit Jasmin</p>

Kursplan Sport- und Tanzzentrum, Am Bahnhof 2:

Montag

- 10 Uhr **Kangatraining** mit Baby mit Jasmin
17 Uhr **Taekwondo** für alle ab 6 J. mit Noor

Dienstag

- 10 Uhr **Krabbel Fit Mini** ab 6 Monaten mit Jasmin -
Kursstart 05.11.24
15.45 Uhr **KiTami** Kindertanz ab 4 J. mit Viola
16.45 Uhr **KiTami** Kindertanz ab 4 J. mit Viola

Mittwoch

- 17.30 Uhr **Grappling/ BJJ** ab 8 J. mit Kevin
18.30 Uhr **Grappling/ BJJ** ab 15 J. mit Kevin

Donnerstag

- 10 Uhr **Krabbel Fit Mini** ab 6 Monaten mit Jasmin (**Kursstart 12.09.**)
16 Uhr **Breaking4Kids** - Break Dance ab 7 J. mit Leif
17 Uhr **Breaking4Kids** - Break Dance ab 7 J. mit Leif

Freitag

- 10 Uhr **Krümel Spielkreis** ab 9 Monate bis 2 J. mit Jasmin
17.10 Uhr **Taekwondo** für alle ab 6 J. mit Noor
18.30 Uhr **Vinyasa Yoga** für alle mit Maria
20 Uhr **Strong by Zumba** mit Viola

Samstag

- 9.20 Uhr **Nappy Dance** Eltern-Kind-Kurs 1,5 - 3,5 Jahre
10.20 Uhr mit Isabell
ab 02.11.24