

Unterrichts-/Belegungsplan ab 12.07.2021

I+II+III+IV+V				Donnerstag			
Vereinsheim							
SI STUDIO I, Steinstraße 81							
PS I+II POLE-STUDIO, Marburger Straße 13				19.15-20.45 Rücken Fit			
WSO Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten				Christin OH			
FES P Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Pausenraum/Partyraum				10.00-11.15 Good Morning Yoga			
LUS Ludwig-Uhland-Schule, Aulweg 120				17.15-18.15 Lateinam. Tänze, Kinder+Jugend, Beginner			
Raum + H Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs)				18.30-19.30 Chair Dance (ab ca. 13 J.)			
OH Reiner Onlinekurs				19.35-20.35 TwerXout			
Outdoor Ringallee				Outdoorkurs Ringallee = Treffpunkt Eingang Hallen-Schwimmbad Ringallee			
				15.45-16.45 Ballett Kids (3-5 J.)			
Montag				17.00-18.00 Ballett Youth (5-8 J.)			
				18.00-19.30 Ballett Adults			
18.00-19.15 Pilates				19.30-20.30 Tabata			
19.30-20.45 Stretching							
				16.00-17.00 Bühnentanz Tanzsternchen I (8-10 J.)			
16.15-17.15 Kreativer Kindertanz (3-5 J.)				17.00-18.00 Bühnentanz Tanzsternchen II (10-12 J.)			
17.30-18.30 Contemporary Kids (6-12 J.)				18.00-19.30 Bühnentanz "Gloria" (12-14 J.)			
18.30-20.00 Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)				19.30-21.00 Israelische Tänze, Erwachsene			
20.00-21.30 Ballett Anfänger Adults (ab ca. 15 J.)							
				9.15-11.15 Bernd Privattraining			
16.30-17.30 Ballett Kids (3-5 J.)				15.00-17.00 Privates Training RSG			
17.30-18.30 Ballett Youth (8-11 J.)				17.00-18.00 Hip Hop Kids (ab ca. 5 J.)			
18.30-19.30 Cardio-Kickboxen				18.00-19.30 Hip-Hop Leistungsgruppe / Voqueing Oldway			
				20.15-21.45 Kizomba			
18.00-19.30 Hip Hop / All Style (ab ca. 12 J.)							
20.15-21.15 Tabata				16.00-17.00 Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)			
				17.00-18.00 Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)			
17.00-18.00 Breakdance Kids "Mini-Breaker" (ab ca. 5-8 J.)				18.00-19.30 Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)			
18.00-19.00 Breakdance Teens+Adults+Leistung				19.30-21.00 Kickboxen Anfänger (ab ca. 12 J.)			
19.00-20.00 Power Aerobic							
				20.00-21.30 Aerial Silk Beginner (ab 12. J.)			
15.00-16.30 Privates Training RSG							
16.30-18.00 Rhythmische Sportgymnastik (RSG) Wettkampftraining				18.00-20.00 Breakdance Showtraining			
18.00-19.00 Bands Fit / Mini-Bands-Workout							
19.00-20.00 Dance-Fitness				19.00-21.00 Capoeira			
20.15-21.45 Yoga - Rückenschule							
				Freitag			
18.00-19.30 Kickboxen Anfänger (ab ca. 12 J.)							
19.30-21.30 Kickboxen Fortgeschrittene				17.15-18.30 Intervalltraining			
20.00-21.30 Aerial Silk Intermediate (leicht Fortgeschrittene ab 12. J.)				15.15-16.15 Ballett Kids (3-5 J.)			
				16.30-17.30 Ballett Kids (5-8 J.)			
19.00-21.00 Capoeira				17.30-18.30 Ballett Youth (8-12 J.)			
				18.30-19.30 Ballett Teens (ab ca. 12 J.)			
Dienstag				19.30-20.30 Zumba (ab ca. 12 J.)			
18.30-19.30 Faszientraining				18.30-20.00 Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)			
16.30-17.30 Ballett Kids 5-8 J.				16.30-18.00 Rock'n'Roll Kids (ab ca. 5 J. - 12 J.)			
17.30-18.30 Ballett Youth 8-11 J.				18.00-19.15 Lateinam. Tänze, Hobby-u. Turnierpaare, Adults			
18.30-20.00 Ballett Advanced Teens (12-16 J.)							
20.00-21.00 Ballett-Fitness (jedes Alter)				18.00-20.00 Breakdance freies Training			
15.30-16.30 Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs I (4-6 J.)				15.30-16.45 RSG (4-12 J.), Anfänger / Hobby			
16.30-17.30 Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs II (7-9 J.)				16.45-18.00 RSG Wettkampftraining			
17.30-18.30 Bauch-Beine-Po (BBP)				18.00-19.30 Yin&Yang Yoga			
19.00-20.30 Tango Argentino Nuevo, Erwachsene, Einsteiger							
20.30-22.00 Tango Argentino Nuevo, Erwachsene, Mittelstufe				16.30-17.30 Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.)			
				17.30-19.00 K1 / Boxen / Thaiboxen (ab ca. 12 J.)			
10.30-11.30 Starker Rücken mit PILATES							
17.00-18.00 Breakdance Kids "Mini-Breaker" (ab ca. 5-8 J.)				18.00-20.30 Rock'n'Roll Akrobatik+Tanz Couples Advanced ab 13 J.			
18.30-20.00 HipHop Adults (ab ca. 12 J.)							
20.15-21.45 Hobbygruppe (ab 31.08.2021)				17.15-18.30 Stretching			
18.30-20.00 Dancehall Level 2+3 (Mittelst./Fortgeschr.) (ab ca. 13 J.)				Samstag			
20.00-21.30 High Heel Class (ab ca. 13 J.)				11.15-12.30 BBP			
16.30-18.00 Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.)							
18.00-19.30 Fighter Fitness				10.15-11.15 Zumba (ab ca. 12 J.)			
19.30-21.00 Krav Maga (ab ca. 13 J.)							
				14.00-15.00 Hula-Hoop Tricks&Dance Kids (ab ca. 5 J.)			
17.00-18.15 RSG (4-12 J.), Anfänger / Hobby				15.00-16.30 Hula-Hoop Fitness/Tricks&Dance Teens&Adults (ab 12 J.)			
18.15-20.00 RSG Wettkampftraining							
18.00-20.00 Rock'n'Roll (frei)				10.00-12.30 Rock'n'Roll "TransFormation" Hauptteam			
				11.00-14.30 Aerial Silk freies Training			
16.00-17.00 Ballett Kids (3-5 J.)				14.30-16.00 Aerial Silk Intermediate (leicht Fortgeschrittene ab 12. J.)			
17.00-18.00 Ballett Kids (5-8 J.)							
				11.15-13.45 Fit&Flexy			
Mittwoch							
				Sonntag			
18.00-19.15 Stretch&Relax							
20.15-21.30 Stay fit for Pole (ohne Pole)				11.00-12.00 Ballett Kids 5-8 J.			
				12.00-13.30 Ballett Adults ab 14 J.			
16.15-17.15 Kreativer Kindertanz (3-5 J.)							
18.30-19.30 Kettlebell				9.00-11.30 Israelische Tänze (freies Training)			
19.30-20.30 Zumba (ab ca. 12 J.)				17.00-18.30 K1 / Boxen / Thaiboxen (jedes Alter)			
20.30-21.30 Zumba STRONG Nation (ab ca. 12 J.)							
				17.00-18.00 Zumba (ab ca. 12 J.)			
17.30-18.30 Hip-Hop Showgruppe/Leistungsgruppe Youth (8-12 J.)				18.00-19.30 Fitness-Boxen			
18.30-20.00 HipHop Jugend und Adults (ab ca. 12 J.)							
20.00-21.30 Dancehall Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe) (ab ca. 13 J.)				18.00-19.30 Fitness-Boxen			
18.30-20.00 Hip-Hop Open Class (ab ca. 12 J.) Anfänger+Fortgeschrittene				9.15-11.15 Bernd Privattraining			
20.15-21.45 Hip-Hop Adults (ab 18 J.)				14.00-15.20 Bachata Anfänger			
				15.30-16.50 Salsa Anfänger			
17.30-19.00 Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)				17.00-18.20 Bachata Mittelstufe			
				18.30-19.50 Salsa Fortgeschrittene			
13.00-18.00 Privates Training RSG							
18.00-19.00 Tabata				16.00-17.00 Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)			
20.15-21.45 Yoga - Ashtanga				17.00-18.00 Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)			
				18.00-19.30 Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)			
16.00-17.00 KungFu Kids (ca. 5-8 J.)							
17.00-18.00 KungFu Youth (ab ca. 8 J.)				10.00-11.15 RSG (4-12 J.), Anfänger / Hobby			
18.00-19.30 Martial Arts (Jugendliche + Adults)				11.15-12.30 RSG Wettkampftraining			
19.30-21.30 Kickboxen Wettkampftraining							
				15.30-16.45 Parkour OUTDOOR/WSO "Mini-Warriors" (5-9 J.)			
18.30-20.00 Parkour, jedes Alter (ab ca. 12 J.)				16.45-18.00 Parkour OUTDOOR/WSO "Youth" (10-14 J.)			
20.00-21.30 Jumping				18.00-19.30 Parkour OUTDOOR/WSO "Adults" (ab 13 J.)			