

# Unterrichts-/Belegungsplan ab 22. November 2021

Vereinsheim				Donnerstag			
Raum + H	Vereinsheim Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs)						
Raum + O	Onlinekurs, welcher aus dem Vereinsheim gestreamt wird		18.15-19.45	Rücken Fit	Christin	OH	
OH	Reiner Onlinekurs						
SI	STUDIO I, Steinstraße 81		10.00-11.15	Good Morning Yoga	Juliane	I+H	
PS	POLE-STUDIO, Marburger Straße 13		17.30-18.30	STRONG nation™ (ab ca. 12 J.)	Randi	I	
PS + H	POLE-STUDIO Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs), Marburger Straße 13		18.30-19.45	Chair Dance (ab ca. 13 J.)	Adina+Celina	I	
WSO	Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten		19.45-21.00	TwerXout	Adina+Celina	I	
FES P	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Pausenraum/Partyraum						
LUS	Ludwig-Uhland-Schule, Aulweg 120		15.45-16.45	Ballet Kids (3-5 J.)	Julia	II	
GBS	Georg-Büchner-Schule, Egerländer Str. 5		17.00-18.00	Ballett Youth (5-8 J.)	Julia	II	
Outdoor Ringallee	Outdoorkurs Ringallee = Treffpunkt Eingang Hallen-Schwimmbad Ringallee		18.00-19.30	Ballett Adults	Julia	II	
			19.30-20.30	Tabata	Janika	II+H	
<b>Montag</b>							
			16.00-17.00	Bühnentanz Tanzsternchen I (8-10 J.)	Angelika	III	
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I	17.00-18.00	Bühnentanz Tanzsternchen II (10-12 J.)	Angelika	III
17.30-18.30	Contemporary Kids (6-12 J.)	Julia	I	18.00-19.30	Bühnentanz "Gloria" (12-14 J.)	Angelika	III
18.30-20.00	Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)	Julia	I	19.30-21.00	Israelische Tänze, Erwachsene	Angelika+Michael	III
20.00-21.30	Ballet Anfänger Adults (ab ca. 15 J.)	Julia	I				
			17.00-18.00	Lateinam. Tänze, Kinder+Jugend, Beginner	Nastja	IV	
16.30-17.30	Ballet Kids (3-5 J.)	Nicole	II	18.00-20.00	Hip-Hop Leistungsgruppe / Voguing Oldway	Ina	IV
17.30-18.30	Ballett Youth (5-8 J.)	Nicole	II				
18.30-19.30	Cardio-Kickboxen	Randi	II	9.15-11.15	Bernd Privattraining	Bernd	V
19.30-20.45	Stretching	Alina	II+H	13.45-16.30	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	V
				16.30-17.30	Hip-Hop Kids (ca. 5-8 Jahre)	Mara+Evelyn	V
17.00-18.00	Bodyweight Training	Randi	III+O	17.30-18.30	Hip Hop Youth (ca. 8-12 Jahre)	Mara+Evelyn	V
18.00-19.15	Pilates	Alina	III+H	18.30-20.00	Contemporary All Levels (ab 12 J.)	Janina	V
19.15-20.30	Hip-Hop All Style Class Anfänger + Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Trang	III	20.15-21.45	Kizomba	Mark & Tatyana	V
				17.00-18.15	Pole Level 1	Irene & Simon	PS
17.00-18.00	Breakdance Kids "Mini-Breaker" (ab ca. 5-8 J.)	Alex	IV	17.15-18.30	Aerial Hoop Kids (5-14 J.)	Maren & Rebecca	PS
18.00-19.00	Breakdance Teens+Adults+Leistung	Alex	IV	18.30-19.45	Pole Level 2	Simon	PS+H
19.00-20.00	Power Aerobic	Janika	IV+H	18.45-20.00	Aerial Hoop Beginner (ab 15 J.)	Maren	PS
				20.00-21.30	Pole Level 3 Plus	Simon & Anna	PS
15.00-16.30	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	V	20.15-21.30	Aerial Fitness	Alina	PS+H
16.30-18.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Fortgeschrittene (RSG)	Julia J.	V				
18.00-19.00	Bands Fit / Mini-Bands-Workout	Denise	V				
19.00-20.00	Dance-Fitness	Denise	V	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik	SI
20.15-21.45	Yoga - Rückenschule	Salar	V	17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik	SI
				18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik	SI
17.00-18.15	Pole Level 2	Irene	PS+H	19.30-21.00	Kickboxen Anfänger (ab ca. 12 J.)	Michael	SI
17.15-18.30	Pole Level 1	Simon	PS				
18.30-19.45	Pole Conditioning All Levels	Leo	PS+H	17.00-18.30	Aerial Silk Intermediate (Fortgeschrittene ab 12. J.)	Tamara	WSO
18.45-20.15	Aerial Hoop All Levels	Nicole	PS	18.30-20.00	Aerial Silk Beginner (ab 12. J.)	Tamara	WSO
20.00-21.15	Pole Schnupperkurs	Leo	PS				
				18.00-20.00	Breakdance Showtraining	Fabricio	LUS
16.30-18.00	Judo Beginner, jedes Alter (ab 15.11.2021)	Aline	SI				
18.00-19.30	Kickboxen Anfänger (ab ca. 12 J.)	Stephan	SI	19.00-21.00	Capoeira (ab ca. 14 Jahre)	Patrik	FES P
19.30-21.30	Kickboxen Fortgeschrittene	Stephan	SI				
<b>Freitag</b>							
18.30-20.00	Aerial Silk All Levels (Beginner+Intermediate ab 12 J.)	Tamara	WSO	17.15-18.30	Intervalltraining	Nina	OH
19.00-21.00	Capoeira (ab ca. 14 Jahre)	Patrik	FES P				
				15.15-16.15	Ballet Kids (3-5 J.)	Julia	I
18.00-20.00	Judo Fortgeschrittene, jedes Alter	Oleg	GBS	16.30-17.30	Ballet Kids (5-8 J.)	Julia	I
				17.30-18.30	Ballett Youth (8-12 J.)	Julia	I
<b>Dienstag</b>							
				18.30-19.30	Ballett Teens (ab ca. 12 J.)	Julia	I
				19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Julia	I
17.45-19.00	Lowpole All Levels	Christin	OH				
18.30-19.30	Faszientraining	Denise	OH	18.30-20.00	Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)	Janina	II
10.00-11.15	Good Morning Yoga	Juliane	I+H	16.30-18.00	Rock n' Roll Kids (ab ca. 5 J. - 12 J.)	Eileen	III
16.30-17.30	Ballet Kids 5-8 J.	Nicole	I	18.00-19.15	Lateinam. Tänze, Hobby-u. Turnierpaare, Adults	Nastja	III
17.30-18.30	Ballett Youth 8-11 J.	Nicole	I				
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia	I	18.00-20.00	Breakdance freies Training	ohne Trainer	IV
20.15-21.45	Hobby-Paartanzgruppe, Fortgeschrittene Erwachsene (ab ca. Gold-Star)	Bernd	I				
				15.30-16.45	Rhythm. Sportgymnastik 4-12 Jahre, Anfänger/Hobby (RSG)	Julia J.	V
15.30-16.30	Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs I (4-6 J.)	Angelika	II	16.45-18.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Fortgeschrittene (RSG)	Julia J.	V
16.30-17.30	Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs II (7-9 J.)	Angelika	II	18.00-19.30	Yin&Yang Yoga	Juliane	V+H
17.30-18.30	Bauch-Beine-Po (BBP)	Randi	II				
19.00-20.30	Tango Argentino Nuevo, Erwachsene, Einsteiger	Igor	II	17.00-18.15	Pole Level 1	Leo	PS
20.30-22.00	Tango Argentino Nuevo, Erwachsene, Mittelstufe	Igor	II	18.30-20.30	Pole Level 3	Anna	PS+H
				18.45-20.00	Pole Level 1	Simon	PS
17.00-18.00	Breakdance Kids "Mini-Breaker" (ab ca. 5-8 J.)	Anton	III	20.00-21.30	Aerial Hoop Advanced	Nicole	PS
18.30-20.00	House Class Adults (ab ca. 12 J.)	Jemal	III	20.15-21.30	Pole Level 1	Anna	PS
20.00-21.00	Ballett-Fitness (jedes Alter)	Julia	III				
				16.30-17.30	Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.)	Judith&Sandra	SI
15.45-16.45	Kinderturnen / Turnen "Minis" (ca. 3-5 J.)	Eileen	V	17.30-19.30	K1 / Boxen / Thaiboxen (ab ca. 12 J.)	Ali	SI
17.00-18.15	Kinderturnen / Turnen "Kids" (ca. 5-8 J.)	Eileen	V				
18.30-20.00	Dancehall Level 2+3 (Mittelst./Fortgeschr.) (ab ca. 13 J.)	Roja	OH	18.00-20.30	Rock n' Roll Akrobatik+Tanz Couples Advanced ab 13 J.	Christina&Lukas	WSO
20.00-21.30	High Heel Class (ab ca. 13 J.)	Roja	OH				
				17.15-18.30	Stretching	Simon	PS I+H
17.00-18.15	Aerial Hoop Beginner	Maren	PS				
17.00-18.15	Pole Level 1	Julia Ho.	PS	17.00-19.00	Judo Jugend/Adults	Oleg	GBS
18.30-20.00	Pole IPSF Artistik (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Valerie	PS				
18.30-19.45	Pole Spin Basics	Julia Ho.	PS	<b>Samstag</b>			
20.00-22.00	Pole IPSF Elite (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Adina	PS				
20.00-21.15	Pole Level 2	Julia Ho.	PS+H	10.15-11.15	Zumba (ab ca. 12 J.)	Randi	II
16.30-18.00	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.)	Jannik	SI	9.15-10.15	Hatha Yoga	Randi	V
18.00-19.30	Fighter Fitness	Michael	SI	14.00-15.00	Hula-Hoop Tricks&Dance Kids (ab ca. 5 J.)	Lea	V
19.30-21.00	Krav Maga (ab ca. 13 J.)	Jan-Erik	SI				
				10.00-11.30	Pole All Levels Übungsstunde	Anna	PS
17.00-18.15	Rhythm. Sportgymnastik 4-12 Jahre, Anfänger/Hobby (RSG)	Julia J.	WSO	11.45-13.15	Polefitness mit Pole	Anna	PS+H
18.15-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Fortgeschrittene (RSG)	Julia J.	WSO	11.45-13.00	Aerial Hoop Beginner (ab 15 J.)	Maren	PS
18.00-20.00	Rock n' Roll (frei)	Tina und Lukas	WSO				
				10.00-12.30	Rock n' Roll "Transformation" Hauptteam	Christina & Lukas	WSO
16.00-17.00	Ballet Kids (3-5 J.)	Julia	FES P	10.00-12.30	Aerial Silk freies Training	Tamara	WSO
17.00-18.00	Ballet Kids (5-8 J.)	Julia	FES P	12.30-14.00	Aerial Silk Schnupperkurs (ab ca. 12 J.)	Tamara	WSO
				14.00-15.30	Aerial Silk Beginner only (ab 12. J.)	Tamara	WSO
18.00-20.00	Judo Wettkampfttraining, Jugend/Adults	Oleg	GBS	15.30-17.00	Aerial Silk Intermediate (Fortgeschrittene ab 12. J.)	Tamara	WSO
<b>Mittwoch</b>							
				<b>Sonntag</b>			
20.15-21.30	Stay fit for Pole (ohne Pole)	Christin	OH	11.00-12.00	Ballet Kids 5-8 J.	Lena	I
				12.00-13.30	Ballett Adults ab 14 J.	Lena	I
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I	17.00-18.30	Contemporary All Levels (ab 12 J.)	Floriado	I
18.30-19.30	Kettlebell	Denise	I				
19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Randi	I	9.00-11.30	Israelische Tänze (freies Training)	Angelika+Michael	II
				17.00-19.00	K1 / Boxen / Thaiboxen (jedes Alter)	Ali	II
17.30-19.00	Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)	Janina	II	19.00-20.30	Fitness-Boxen	Ali	II
19.00-20.00	Ballett Spitzentanz (ab ca. 12 Jahre)	Janina	II				
20.00-21.30	Dancehall Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe) (ab ca. 13 J.)	Roja	OH	17.00-18.00	Zumba (ab ca. 12 J.)	Vanessa	III
13.00-17.15	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	III	9.15-11.15	Bernd Privattraining	Bernd	V
18.00-19.00	Tabata	Randi	III	14.00-15.20	Bachata Anfänger	Julia+Ahmad	V
20.15-21.45	Hip-Hop Adults (ab 18 J.)	Abtin	III	15.30-16.50	Salsa Anfänger	Julia+Ahmad	V
				17.00-18.20	Bachata Mittelstufe	Julia+Ahmad	V
15.15-16.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr bis ca. 2 Jahren)	Maike	V	18.30-19.50	Salsa Fortgeschrittene	Julia+Ahmad	V
16.15-17.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahr bis ca. 3 Jahren)	Maike	V				
17.15-18.30	Rhythm. Sportgymnastik 4-12 Jahre, Fortgeschrittene/Hobby (RSG)	Julia J.	V	15.00-16.15	Pole Kids	Jasmin	PS
18.30-20.00	HipHop Jugend und Adults (ab ca. 12 J.)	Roja	OH	16.00-17.15	Pole Level 2 Plus	Anne	PS+H
20.15-21.45	Yoga - Ashtanga	Salar	V	16.30-17.45	Pole Level 1	Jasmin	PS
				18.00-20.00	Pole IPSF Amateur (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Irene	PS
17.00-18.15	Pole Kids	Jasmin&Rebecca	PS	18.00-20.00	Pole IPSF Elite (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Adina	PS
18.00-19.30	Pole IPSF Amateur (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Irene	PS	20.00-22.00	Pole IPSF Artistik (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Valerie	PS
18.30-20.00	Pole Level 3	Simon	PS+H				
19.45-21.00	Pole Level 1	Irene	PS	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik	SI
				17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik	SI
16.00-17.00	KungFu Kids (ca. 5-8 J.)	Jan-Erik	SI	18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik	SI
17.00-18.00	KungFu Youth (ab ca. 8 J.)	Jan-Erik	SI				
18.00-19.30	Martial Arts (Jugendliche + Adults)	Jan-Erik	SI	10.00-11.15	Rhythm. Sportgymnastik 4-12 Jahre, Anfänger/Hobby (RSG)	Julia J.	WSO
19.30-21.30	Kickboxen Wettkampfttraining	Stephan	SI	11.15-12.30	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Fortgeschrittene (RSG)	Julia J.	WSO
18.30-20.00	Parkour, jedes Alter (ab ca. 12 J.)	Jan	WSO	15.30-16.45	Parkour "Mini-Warriors" (5-9 J.)	Jan+Moritz	WSO
20.00-21.30	Jumping	Denise	WSO	16.45-18.00	Parkour "Youth" & "Adults" (ab ca. 10 J.) mit Jan u. Moritz	Jan+Moritz	WSO
18.00-20.00	Judo Fortgeschrittene, Jugend/jedes Alter	Oleg	GBS				