

Unterrichts-/Belegungsplan ab 5. September 2022

Vereinsheim				Donnerstag		
Raum + H	Vereinsheim Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs)					
Raum + O	Onlinekurs, welcher aus dem Vereinsheim gestreamt wird			10.00-11.15	Good Morning Yoga	Juliane I+H
OH	Reiner Onlinekurs			18.30-19.45	Chair Dance (ab ca. 13 J.)	Adina+Celina I
SI	STUDIO I, Steinstraße 81			19.45-21.00	TwerXout	Adina+Celina I
PS	POLE-STUDIO, Marburger Straße 13					
PS + H	POLE-STUDIO Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs), Marburger Straße 13			15.45-16.45	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia II
WSO	Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten			17.00-18.00	Ballett Youth (5-8 J.)	Julia II
FES P	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Pausenraum/Partyraum			18.00-19.30	Ballett Adults	Julia II
LUS	Ludwig-Uhland-Schule, Aulweg 120			19.30-20.30	Tabata	Janika II+H
GBS	Georg-Büchner-Schule, Egerländer Str. 5					
THP	Turnhalle Pfingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen / Klein-Linden			16.00-17.00	Bühnentanz Tanzsternchen I (8-10 J.)	Angelika III
Outdoor Ringallee	Outdoorkurs Ringallee = Treffpunkt Eingang Hallen-Schwimmbad Ringallee			17.00-18.00	Bühnentanz Tanzsternchen II (10-12 J.)	Angelika III
				18.00-19.30	Bühnentanz "Gloria" (12-14 J.)	Angelika III
				19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Iryna III
Montag						
17.00-18.00	Bodyweight Training	Randi	OH	17.00-18.00	Lateinam. Tänze, Kinder+Jugend, Beginner	Nastja IV
				20.00-21.30	Kampfsport-Integrationsgruppe	Tarik IV
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I			
17.30-18.30	Contemporary Kids (6-12 J.)	Julia	I	9.15-11.15	Bernd Privattraining	Bernd V
18.30-20.00	Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)	Julia	I	13.45-16.30	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J. V
20.00-21.30	Ballett Anfänger Adults (ab ca. 15 J.)	Julia	I	16.30-17.30	Hip-Hop Kids (ca. 5-8 Jahre)	Mara V
				17.30-18.30	Hip Hop Youth (ca. 8-12 Jahre)	Mara V
15.00-16.30	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	II	18.30-20.00	Contemporary All Levels (ab 12 J.)	Janina V
16.30-17.30	Ballett Kids (3-5 J.)	Nicole	II	20.15-21.45	Kizomba	Mark V
17.30-18.30	Ballett Youth (5-8 J.)	Nicole	II			
18.30-19.30	Cardio-Kickboxen	Ali	II	17.00-18.15	Pole Schnupperkurs	Wechselnd PS
19.30-20.30	STRONG nation™ (ab ca. 12 J.) (ab 02.05.2022!)	Dana	II	17.15-18.30	Aerial Hoop Kids (5-14 J.)	Wechselnd PS
				18.30-19.45	Pole Level 2	Wechselnd PS+H
18.00-19.15	Hip-Hop All Style Anfänger + Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Trang	III	18.45-20.00	Aerial Hoop Beginner (ab 15 J.)	Wechselnd PS
19.15-20.45	Hip-Hop Female Style ab 18 J.	Trang	III	20.00-21.15	Aerial Hoop Masterclass	Wechselnd PS
				20.00-22.00	freies Training (nur für Meisterschaftsteilnehmer)	keiner PS
17.00-18.00	Breakdance Kids "Mini-Breaker" (ab ca. 5-8 J.)	Alex	IV			
18.00-19.00	Breakdance Teens+Adults+Leistung	Alex	IV	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
19.00-20.00	Power Aerobic	Janika	IV	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
15.00-16.15	Kinderturnen / Turnen "Kids" (ca. 5-8 J.)	Eileen	V	19.30-21.00	Kickboxen Basics (ab ca. 12 J.)	Stephan SI
16.30-18.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Julia J.	V			
18.00-19.00	Bands Fit / Mini-Bands-Workout	Denise	V	17.00-18.15	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Anfänger + Privattraining	Julia J. WSO
19.00-20.00	Dance-Fitness	Denise	V	18.15-20.00	Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (nach Vereinbarung)	Julia J. WSO
20.15-21.45	Yoga - Rückenschule	Salara	V	17.00-18.30	Aerial Silk Intermediate (Fortgeschrittene ab 14 J.)	Tamara WSO
				18.30-20.00	Aerial Silk Beginner (ab 14 J.)	Tamara WSO
17.00-18.15	Pole Level 2	Wechselnd	PS			
18.30-19.45	Pole Conditioning All Levels	Wechselnd	PS+H	18.00-20.00	Breakdance Showtraining	Fabricio LUS
18.45-20.00	Aerial Hoop Beginner (ab 15 J.)	Wechselnd	PS			
20.00-21.15	Pole Schnupperkurs	Wechselnd	PS	19.00-21.00	Capoeira (ab ca. 14 Jahre)	Patrik FES P
20.00-21.15	Aerial Hoop Intermediate (ab 15 J.)	Wechselnd	PS			
Freitag						
16.30-18.00	Judo Beginner, jedes Alter (ab 15.11.2021)	Oleg	SI			
18.00-19.30	Kickboxen Basics (ab ca. 12 J.)	Stephan	SI	18.00-19.00	Intervalltraining	Nina OH
19.30-21.30	Kickboxen Fortgeschrittene	Stephan	SI			
18.30-20.00	Aerial Silk All Levels (Beginner+Intermediate ab 14 J.)	Tamara	WSO	15.15-16.15	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia I
				16.30-17.30	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia I
				17.30-18.30	Ballett Youth (8-12 J.)	Julia I
19.00-21.00	Capoeira (ab ca. 14 Jahre)	Patrik	FES P	18.30-19.30	Ballett Teens (ab ca. 12 J.)	Julia I
				19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Julia I
18.00-20.00	Judo Fortgeschrittene, jedes Alter	Oleg	GBS			
				18.30-20.00	Modern Dance / Contemporary Adults (ab 13 J.)	Janina II
Dienstag						
18.30-19.30	Faszientraining	Denise	OH	16.30-18.00	Rock'n'Roll Kids (ab ca. 5 J. - 12 J.)	Eileen III
				18.00-19.15	Lateinam. Tänze, Hobby-u. Turnierpaare, Adults	Nastja III
				19.30-21.00	Bachata Ladystyling (ab 16 J.)	Laura&Sophia III
10.00-11.15	Good Morning Yoga	Juliane	I+H			
16.30-17.30	Ballett Kids 5-8 J.	Nicole	I	18.00-20.00	Breakdance freies Training	ohne Trainer IV
17.30-18.30	Ballett Youth 8-12 J.	Nicole	I			
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia	I	15.30-16.45	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger/Hobby	Julia J. V
20.00-21.00	Ballett-Fitness (jedes Alter)	Julia	I+H	16.45-18.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 J. bis ca. 9 J., Wettkampfgruppe	Julia J. V
				18.00-19.30	Yin&Yang Yoga	Juliane V+H
15.30-16.30	Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs I (4-6 J.)	Angelika	II	19.30-20.30	Meditation	Juliane V+H
16.30-17.30	Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs II (7-9 J.)	Angelika	II			
17.30-18.30	Bauch-Beine-Po (BBP)	Janika	II+H	17.00-18.15	Pole Level 1	Wechselnd PS
18.30-20.00	Dancehall Level 2+3 (Mittelst/Fortgeschr.) (ab ca. 13 J.)	Roja	II	17.00-18.15	Low Pole All Levels	Wechselnd PS
20.00-21.30	High Heel Class (ab ca. 13 J.)	Roja	II	18.30-20.30	Pole Level 3	Wechselnd PS+H
				18.45-20.00	Stretching	Wechselnd PS+H
18.30-20.00	Hip Hop Adults (ab ca. 12 J.)	Jemal	III	20.15-21.30	Pole Level 1	Wechselnd PS
19.00-20.30	Kampfsport-Integrationsgruppe	Tarik	IV	16.15-17.30	Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.)	Judith&Sandra SI
				17.30-18.30	Taekwondo Wettkampf Beginner	Oskar SI
15.45-16.45	Kinderturnen / Turnen "Minis" (ca. 3-5 J.)	Eileen	V	18.30-20.30	K1 / Boxen / Thaiboxen (ab ca. 12 J.)	Ali SI
17.00-18.15	Kinderturnen / Turnen "Kids" (ca. 5-8 J.)	Eileen	V			
18.30-19.45	Pilates	Alina	V+O	18.00-20.30	Rock'n'Roll Akrobatik+Tanz Couples+Schnupperer ab 13 J.	Christina&Lukas WSO
19.45-21.00	Stretching	Alina	V+O	18.15-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 9 J. bis ca. 15 J., Wettkampfgruppe	Julia J. WSO
16.30-17.45	Aerial Hoop Kids (5-14 J.)	Wechselnd	PS	17.00-19.00	Judo Jugend	Oleg GBS
17.00-18.15	Pole Level 1	Wechselnd	PS			
18.00-20.00	Pole IPSF&SOF I (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Wechselnd	PS	Samstag		
18.30-19.45	Pole Spin Basics	Wechselnd	PS			
20.00-22.00	Pole IPSF&SOF II (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Wechselnd	PS	10.15-11.15	Zumba (ab ca. 12 J.)	Iryna I
20.00-21.15	Pole Level 2	Wechselnd	PS+H	13.00-14.30	Kontakt-Improvisation (ab 18 J.)	Kai I
16.30-18.00	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.)	Jannik	SI	09.00-10.00	Hatha Yoga	Franziska V
18.00-19.30	Fighter Fitness	Michael	SI			
19.30-21.00	Krav Maga (ab ca. 13 J.)	Jan-Erik	SI	10.00-11.30	Pole ALL LEVELS	Wechselnd PS
				10.00-11.15	Stretching	Jane PS
17.00-18.15	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger+Fortgeschrittene	Julia J.	WSO	11.45-13.15	Polefitness mit Pole	Wechselnd PS+H
17.00-18.30	Aerial Silk Kids (ab 8 J. bis ca. 14 J.)	Laura	WSO	11.45-13.00	Aerial Hoop Beginner (ab 15 J.)	Wechselnd PS
17.00-18.30	Aerial Silk Beginner only (ab 14 J.)	Tamara/Laura	WSO			
18.15-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Julia J.	WSO	10.00-12.00	Kickboxen Wettkampftraining nach Vereinbarung	Stephan SI
18.00-20.00	Rock'n'Roll (frei)	Tina und Lukas	WSO	12.00-14.00	Taekwondo Training nach Vereinbarung	Jannik SI
16.00-17.00	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	FES P	12.00-13.30	Aerial Silk Schnuppererkurs (ab ca. 14 J.)	Tamara WSO
17.00-18.00	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	FES P	14.00-15.30	Aerial Silk Beginner only (ab 14 J.)	Tamara WSO
				15.30-17.00	Aerial Silk Intermediate (Fortgeschrittene ab 14 J.)	Tamara WSO
18.00-20.00	Judo Jugend Wettkampftraining	Oleg	GBS	Sonntag		
20.00-21.30	Judo Adults, Beginner+Fortgeschrittene	Oleg	GBS			
Mittwoch						
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I	11.00-12.00	Ballett Kids 5-8 J.	Lena I
17.15-18.30	Hip-Hop Level 2+3 (Mittelstufe/Fortgeschritten ab ca. 12 J.)	Roja	I	17.00-18.30	Contemporary All Levels (ab 12 J.)	Floriado I
18.30-19.30	Kettlebell	Denise	I	18.30-20.00	Tango Argentino Nuevo, Erwachsene Anfänger/Mittelstufe	Igor I
19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Vanessa	I	17.00-19.00	K1 / Boxen / Thaiboxen (jedes Alter)	Ali II
				19.00-20.30	Fitness-Boxen	Ali II
13.00-17.15	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	II	9.15-11.15	Bernd Privattraining	Bernd V
18.00-19.00	Tabata	Vanessa	II	14.00-15.20	Bachata Anfänger	Julia+Ahmad V
19.00-20.00	Ballett Spitzentanz (ab ca. 12 Jahre)	Janina	II	15.30-16.50	Salsa Anfänger	Julia+Ahmad V
20.00-21.30	Dancehall Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe) (ab ca. 13 J.)	Roja	II	17.00-18.20	Bachata Mittelstufe	Julia+Ahmad V
				18.30-19.50	Salsa Fortgeschrittene	Julia+Ahmad V
17.30-19.00	Modern Dance / Contemporary Adults (ab 13 J.)	Janina	III			
20.15-21.45	Hip-Hop Adults (ab 18 J.)	Abtin	III	15.00-16.15	Pole Kids (5-14 J.)	Wechselnd PS
				16.00-17.15	Pole Übungsstunde Level 1&2&3	Wechselnd PS
17.00-18.30	Hip-Hop Level 2+3 (Mittelstufe/Fortgeschritten ab ca. 12 J.)	Roja	IV	16.30-17.45	Pole Level 1	Wechselnd PS
20.00-21.30	Kontaktimprovisation JAM/Übungsstunde	Kai	IV	18.00-20.00	Pole IPSF Amateur (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Wechselnd PS
				18.00-20.00	Pole IPSF Elite (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Wechselnd PS
15.15-16.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr bis ca. 2 Jahren)	Maike	V			
16.15-17.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahr bis ca. 3 Jahren)	Maike	V	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
17.15-18.30	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Fortgeschrittene	Julia J.	V	17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
18.30-20.00	Hip-Hop Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe ab ca. 12 J.)	Roja	V	18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik SI
20.15-21.45	Yoga - Ashtanga	Salara	V			
17.00-18.15	Pole Kids (5-14 J.)	Wechselnd	PS	10.00-11.15	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger+Fortgeschrittene	Julia J. THP
17.00-18.15	Pole Level 1	Wechselnd	PS	11.15-14.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Julia J. THP
18.30-20.00	Pole IPSF Amateur (nur f. Meisterschaftsteilnehmer)	Wechselnd	PS	15.30-16.45	Parkour Kids (ca. 5-9 J.)	Jan+Moritz WSO
18.30-20.00	Pole Level 3	Wechselnd	PS+H	16.45-18.00	Parkour Jugendliche (ab ca. 10 J.)	Jan+Moritz WSO
20.15-21.30	Pole Level 1	Wechselnd	PS	18.00-19.30	Parkour Jugendliche+Erwachsene + Trampolin (ab ca. 13 J.)	Jan+Niklas WSO
20.15-21.30	Pole Level 1	Wechselnd	PS	18.00-19.30	Parkour Jugendliche+Erwachsene + Trampolin (ab ca. 13 J.)	Jan+Niklas WSO
16.00-17.00	KungFu Kids (ca. 5-8 J.)	Jan-Erik	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			
19.30-21.30	Kickboxen Fortgeschrittene/Wettkampftraining	Stephan	SI			
18.30-20.00	Parkour, jedes Alter (ab ca. 12 J.)	Jan	WSO			
20.00-21.30	Jumping	Denise	WSO			
18.00-20.00	Judo Fortgeschrittene, Jugend/jedes Alter	Oleg	GBS			