

Unterrichts-/Belegungsplan ab 13. März 2023

I+II+III+IV+V		Vereinsheim		Donnerstag			
Raum + H	Vereinsheim Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs)						
OH	Reiner Onlinekurs			10.00-11.15	Good Morning Yoga	Juliane/Onur	I+H
SI	KAMPFSPORTCENTER (STUDIO I), Steinstraße 81			15.45-16.45	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	I
PSI oder PSII	POLE-STUDIO 1 oder 2, Marburger Straße 13			17.00-18.00	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	I
PSI + H oder PSII + H	POLE-STUDIO 1 oder 2 Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs), Marburger Straße 13			18.00-19.30	Ballett Adults	Julia	I
WSO	Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten			19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Iryna	I
FES P	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Pausenraum/Partyraum, Am Eichelbaum 69						
FES	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Turnhalle, Am Eichelbaum 69			16.30-17.30	Hip-Hop Kids (ca. 5-8 Jahre)	Roja	II
LUS	Ludwig-Uhland-Schule, Aulweg 120			17.30-18.30	STRONG nation™ (ab ca. 12 J.)	Randi	II
GBS	Georg-Büchner-Schule, Egerländer Str. 5			18.30-19.45	Chair Dance (ab ca. 13 J.)	Monja	II
THP	Turnhalle Pflingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen / Klein-Linden			19.45-21.00	TwerXout (ab ca. 16 J.)	Alice	II
BHST	Bahnhofstraße 64, 35390 Gießen						
BSS	Bewegungshalle der Lebenshilfe/Sophie-Scholl-Schule, Grünberger Straße 222, 35394 Gießen			16.00-17.00	Bühnentanz Tanzsternchen I (8-10 J.)	Angelika	III
S-Point	Sport-Point Gießen, Court 4, Siemensstraße 10, 35394 Gießen			17.00-18.00	Bühnentanz Tanzsternchen II (10-12 J.)	Angelika	III
Outdoor Ringallee	Outdoorkurs Ringallee = Treffpunkt Eingang Hallen-Schwimmbad Ringallee			18.00-19.30	Bühnentanz "Gloria" (12-14 J.)	Angelika	III
				19.30-21.00	Israelische Tänze Beginner (ab ca. 16 J.)	Angelika+Michael	III
Montag							
				16.45-17.45	Lateinam. Tänze, Kinder+Jugend, Beginner	Nastja	IV
15.00-16.15	Rope Skipping (5-8 J.) (AB 17.04.2023!!!)	Mirjeta	I	17.45-18.45	Lady Latin, ab ca. 13 J.	Nastja	IV
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I	18.45-19.45	Bootcamp, Small Group (ab ca. 15 J.)	Randi	IV
17.30-18.30	Contemporary Kids (6-12 J.)	Julia	I				
18.30-20.00	Contemporary All Levels (ab ca. 13 J.)	Julia	I	9.15-11.15	Bernd Privattraining	Bernd	V
20.00-21.30	Ballett Anfänger Adults (ab ca. 15 J.)	Julia	I	13.45-16.15	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	V
				16.15-17.15	Turnen "Minis" (ca. 3-5 J.), Fortgeschrittene	Eileen	V
14.30-15.30	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	II	17.30-18.30	Hip Hop Youth (ca. 8-12 Jahre)	Roja	V
15.30-16.30	Choreotraining Rhythmische Sportgymnastik, Wettkampfgruppe	Julia J./Julia H.	II	18.30-20.00	Kizomba / Kizomba Fusion (ab 18 J.), Beginner/Improver	Mark	V
16.30-17.30	Ballett Kids (3-5 J.)	Nicole	II	20.15-21.45	Kizomba / Kizomba Fusion (ab 18 J.), Intermediate/Advanced	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	PSI
19.30-20.30	STRONG nation™ (ab ca. 12 J.)	Dana	II	18.30-19.45	Pole Level 2	Wechselnd	PSI+H
				20.00-22.00	Pole Trainertraining	Wechselnd	PSI
10.00-11.00	Meditation (ab ca. 16 J.)	Paoyi	III+H				
11.00-12.00	Qi-Gong, Beginner (ab ca. 16 J.)	Paoyi	III+H	18.30-19.45	Aerial Hoop Level 2	Nicole	PSII
16.30-17.00	Choreotraining Rhythmische Sportgymnastik, Wettkampfgruppe	Julia J./Julia H.	III	20.00-21.15	Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)	Monja	PSII
18.00-19.30	Hip-Hop Freestyle Anfänger + Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Laura Pour	III				
19.30-21.00	Bachata Ladystyling (ab 16 J.)	Laura Pour	III	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
15.30-16.45	Turnen "Kids" (ca. 6-9 J.), Fortgeschrittene	Moritz	V	18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik	SI
16.45-18.00	Zirkus Kids / Allgemeines Zirkustraining (ca. 7-11 Jahre)	Ralph	V	19.30-21.00	Kickboxen Basics (ab ca. 12 J.)	Stephan	SI
18.00-19.00	Bands Fit / Mini-Bands-Workout (ab ca. 14 J.)	Denise	V				
19.00-20.00	Dance-Fitness (ab ca. 14 J.)	Denise	V	17.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (nach Vereinbarung)	Julia J.	WSO
20.15-21.45	Yoga - Rückenschule	Salat	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	PSI+H	18.00-20.00	Breakdance All Levels (jedes Alter)	Alex	LUS
18.30-20.00	Pole Level 3	Wechselnd	PSI+H				
20.00-21.15	Pole Schnupperkurs	Wechselnd	PSI	17.15-18.30	Capoeira Kids (6-14 J.)	Marieke/Max	FES P
				19.00-21.00	Capoeira (ab ca. 14 J.)	Patrik	FES P
17.15-18.30	Aerial Hoop Schnupperkurs, Erwachsene (ab 15 J.)	Wechselnd	PSII	17.00-18.30	Judo Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.), Anfänger ab 8. Kyu	Oleg	BSS
17.15-18.30	Aerial Hoop Schnupperkurs, Kids (6-14 J.)	Wechselnd	PSII	18.30-21.00	Judo Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Oleg	BSS
18.45-20.15	Aerial Hoop Level 3	Nicole	PSII				
20.15-21.30	Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)	Nicole	PSII				
16.30-18.00	Judo Kids, Anfänger (ca. 6-12 J.)	Karina/Jana	SI	Freitag			
18.00-19.30	Kickboxen Basics (ab ca. 12 J.)	Stephan	SI				
19.30-21.30	Kickboxen Fortgeschrittene	Stephan	SI	18.00-19.00	Intervalltraining	Nina	OH
18.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Julia J.	THP	15.15-16.15	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	I
				16.30-17.30	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	I
18.30-20.00	Aerial Silk All Levels (Beginner+Intermediate ab 14 J.)	Tamara	WSO	17.30-18.30	Ballett Youth (8-12 J.)	Julia	I
				18.30-19.30	Ballett Teens (ab ca. 12 J.)	Julia	I
19.00-21.00	Capoeira (ab ca. 14 J.)	Patrik	FES P	19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Julia	I
18.00-20.00	Judo Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Oleg	GBS	17.30-18.30	Zumba Kids (ca. 7-12 J.)	Iryna	II
Dienstag							
18.30-19.30	Faszientraining (ab ca. 16 J.)	Denise	OH	15.30-16.30	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Anja	III
18.30-20.00	Fit & Gesund - Ernährungsworkshop (28.02.-28.03.2023)	Franziska	OH	16.30-17.30	Rock'n'Roll Kids (ab ca. 6-12 J.)	Eileen	III
				17.30-18.30	Hip Hop Youth (ca. 8-12 J.)	Melina/Hannah	III
				19.30-21.00	Bachata Ladystyling (ab 16 J.)	Laura Pour	III
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	Christina	V
20.00-21.00	Ballett-Fitness (jedes Alter)	Julia	I+H	16.45-17.45	Block f. neuen Kurs	Christina	V
				18.00-19.30	Yin&Yang Yoga	Juliane/Lisa Emely	V+H
15.30-16.30	Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs I (4-6 J.)	Angelika	II	19.30-20.30	Meditation (ab ca. 16 J.)	Juliane/Lisa Emely	V+H
16.30-17.30	Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs II (7-9 J.)	Angelika	II				
17.30-18.30	Block f. neuen Kurs	Christina	II	16.30-17.45	Pole Kids (ca. 6-16 J.), Anfänger	Wechselnd	PSI
18.30-20.00	Dancehall Level 2+3 (Mittelst./Fortgeschr.) (ab ca. 13 J.)	Roja	II	18.00-19.15	Pole Level 1	Wechselnd	PSI
20.00-21.30	High Heel Class (ab ca. 13 J.)	Roja	II	19.30-20.45	Pole Level 1	Wechselnd	PSI+H
18.30-20.00	Hip Hop Adults (ab ca. 12 J.)	Jemal	III	17.00-18.15	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Fortgeschritten	Maren	PSII
20.00-21.30	Contemporary All Levels (ab ca. 13 J.)	Caitlin	III	18.30-19.45	Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)	Maren	PSII
				20.00-21.15	Aerial Hammock, All Levels (ab ca. 14 J.)	Jane	PSII
15.45-16.45	Turnen "Minis" (ca. 3-5 J.), Beginner	Eileen	V				
17.00-18.15	Turnen "Kids" (ca. 6-9 J.), Beginner	Eileen	V	16.15-17.15	Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.)	Judith&Sandra	SI
18.30-19.45	Pilates (ab ca. 16 J.)	Alina	V+H	17.15-18.15	Kickboxen Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J. bis 16 J.)	Stephan	SI
19.45-21.00	Stretching (ab ca. 16 J.)	Alina	V+H	18.30-20.30	K1 / Boxen / Thaiboxen ab ca. 12 J. (Fitness)	Ali	SI
17.00-18.15	Pole Level 1	Wechselnd	PSI+H	18.00-19.00	Rock'n'Roll Tanz, Paare, Beginner+Fortgeschrittene (ab 13 J.)	Christina	WSO
18.30-19.45	Pole Spin Basics	Wechselnd	PSI	18.00-20.30	Rock'n'Roll Show/Wettkampftraining	Lukas	WSO
20.00-21.15	Pole Level 2	Wechselnd	PSI+H	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 (ca. 6-14 J.), Anfänger	Christin	PSII	15.30-18.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 - 9 J., Wettkampfgruppe	Julia J.	FES
18.00-20.00	Pole IPSF	Wechselnd	PSII				
20.00-22.00	Trainerausbildung	Wechselnd	PSII	17.00-19.00	Judo Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Oleg	GBS
				Samstag			
16.30-17.30	Taekwondo Defense (ab ca. 12 J.)	Jannik	SI				
17.30-19.00	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.)	Jannik	SI	10.15-11.15	Zumba (ab ca. 12 J.)	Iryna/Randi	I
19.30-21.00	Krav Maga (ab ca. 18 J.)	Jan-Erik	SI	11.15-12.15	Zumba Jam Session (ab ca. 12 J.) / 1. und 3. Samstag im Monat	Iryna/Randi	I
				13.00-14.30	Stretching (englischsprachig, ab ca. 16 J.)	Jane	I+H
17.00-18.15	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger+Fortgeschrittene	Angelina	WSO				
17.00-18.30	Aerial Silk Kids (ab 8 J. bis ca. 14 J.)	Kari/Laura	WSO	09.00-10.15	Hatha Yoga	Franziska	V
17.00-18.30	Aerial Silk Beginner only (ab 14 J.)	Tamara/Laura	WSO	11.00-12.00	Koordination & Entspannung für Kids (ca. 6-12 J.)	Anja	V
18.15-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Julia J.	WSO				
18.00-20.00	Rock'n'Roll (frei)	Tina und Lukas	WSO	10.00-11.15	Pole All Levels	Wechselnd	PSI
				11.15-12.30	Pole Exotic	Wechselnd	PSI+H
16.00-17.00	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	FES P				
17.00-18.00	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	FES P	09.45-11.00	Aerial Hammock, All Levels (ab ca. 14 J.)	Jane	PSII
				12.00-13.15	Aerial Hoop All Levels	Rebecca	PSII
18.00-19.30	Judo Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.), Anfänger ab 8. Kyu	Oleg	GBS				
19.30-21.30	Judo Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Erwachsene & Wettkampftraining	Oleg	GBS	10.00-11.30	Pole Gerätetraining f. Meisterschaftsteilnehmer + Level 3	Alina	BHST
Mittwoch							
13.00-15.00	TSG Nutzung intern	Roman	I	10.00-12.00	Kickboxen Wettkampftraining nach Vereinbarung	Stephan	SI
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I	12.00-14.00	Taekwondo Training nach Vereinbarung	Jannik	SI
17.15-18.30	RückenFit (ab ca. 16 J.)	Lisa Emely	I	14.30-16.30	Kampfkunst Monatstraining (nach Vereinbarung / jeden 1. Samstag im Monat)	Jan-Erik	SI
18.30-19.30	Kettlebell (ab ca. 16 J.)	Denise	I				
20.00-21.30	Dancehall Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe) (ab ca. 13 J.)	Roja	I	10.30-12.00	Turnen "Youth" (ca. 10-14 J.)	Eileen/Alexander	WSO
				12.00-13.30	Aerial Silk Schnupperkurs (ab ca. 14 J.)	Tamara	WSO
13.00-17.00	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	II	14.00-15.30	Aerial Silk Beginner only (ab 14 J.)	Tamara	WSO
17.00-18.30	Hip-Hop Level 2+3 (Mittelstufe/Fortgeschritten ab ca. 12 J.)	Roja	II	15.30-17.00	Aerial Silk Intermediate (Fortgeschrittene ab 14 J.)	Tamara	WSO
19.00-20.00	Tabata (ab ca. 14 J.)	Vanessa	II	Sonntag			
20.15-21.45	Hip-Hop Adults (ab 18 J.)	Abtin	II				
				09.15-10.45	Israelische Tänze Fortgeschrittene (ab ca. 16 J.)	Angelika+Michael	I
16.30-17.30	Breakdance Kids "Mini-Breaker" (ab ca. 5 J.)	Alex	III	11.00-12.00	Ballett Kids 5-8 J.	Lena	I
17.30-19.00	Contemporary All Levels (ab 12 J.)	Lena	III	17.00-17.45	Bodyweight Training (ab ca. 14 J.)	Randi	I+H
19.30-21.00	Ballett Spitzentanz (ab ca. 12 J.)	Caitlin	III	18.00-19.00	Zumba (ab ca. 12 J.)	Randi	I
				19.00-20.30	Tango Argentino Nuevo, Erwachsene Anfänger/Mittelstufe (ab 18 J.)	Igor	I
16.45-18.00	Qi-Gong, Beginner (ab ca. 16 J.)	Paoyi	IV	20.30-22.00	Standard- und Latein-Tänze für Anfänger und Wiedereinsteiger (ab 18 J.)	Igor	I
18.00-19.00	Breakdance Teens+Adults+Leistung (ab ca. 12 J.)	Alex	IV				
				17.00-19.00	K1 / Boxen / Thaiboxen ab ca. 12 J. (Fitness)	Ali	II
15.15-16.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 J. bis ca. 2 J.)	Maike	V	19.00-20.30	Fitness-Boxen	Ali	II
16.15-17.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 2 J. bis ca. 3 J.)	Maike	V				
17.15-18.30	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Fortgeschrittene	Julia J.	V	09.00-10.30	Chakra Yoga (ab ca. 16 J.) - Auf den Spuren deiner Energiezentren	Paoyi	III+H
18.30-20.00	Hip-Hop Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe ab ca. 12 J.)	Roja	V	10.30-12.00	Taichi Chuan (ab ca. 16 J.)	Paoyi	III+H