

Unterrichts-/Belegungsplan ab 15. Mai 2023

I+II+III+IV+V	Vereinsheim		
Raum + H	Vereinsheim Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs)		
OH	Reiner Onlinekurs		
SI	KAMPFSportCENTER (STUDIO I), Steinstraße 81		
PSI oder PSII	POLE-STUDIO 1 oder 2, Marburger Straße 13		
PSI + H oder PSII + H	POLE-STUDIO 1 oder 2 Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs), Marburger Straße 13		
WSO	Wirtschaftsschule am Oswaldsgraben		
FES P	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Pausenraum/Partyraum, Am Eichelbaum 69		
FES	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Turnhalle, Am Eichelbaum 69		
LUS	Ludwig-Uhland-Schule, Aulweg 120		
GBS	Georg-Büchner-Schule, Egerländer Str. 5		
THP	Turnhalle Pfingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen / Klein-Linden		
BHST	Bahnhofstraße 64, 35390 Gießen		
BSS	Bewegungshalle der Lebenshilfe/Sophie-Scholl-Schule, Grünberger Straße 222, 35394 Gießen		
S-Point	Sport-Point Gießen, Court 4, Siemensstraße 10, 35394 Gießen		
MBS	Martin-Buber-Schule, Brahmstraße 11 (Zufahrt zur Turnhalle), 35392 Gießen		
Bewegungsatelier	Bewegungsatelier Herborn, Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborn		
Montag			
15.00-16.15	Rope Skipping (ab ca. 5 J.)	Mirjeta	I
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Lotta	I
17.30-18.30	Contemporary Kids (6-12 J.)	Julia	I
18.30-20.00	Contemporary All Levels (ab ca. 13 J.)	Julia	I
20.00-21.30	Ballett Adults Anfänger (ab ca. 15 J.)	Julia	I
14.30-15.00	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J./Julia Haitzsch	II
15.00-16.30	Choreotraining Rhythmische Sportgymnastik, Wettkampfgruppe	Julia H.	II
16.30-17.30	Ballett Minis (3-5 J.)	Lotta	II
17.30-18.30	Ballett Kids (5-8 J.)	Ali	II
18.30-19.30	Cardio-Kickboxen	Dana	II
19.30-20.30	STRONG nation™ (ab ca. 12 J.)		II
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
16.30-17.00	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	III
17.00-18.00	Block I. neuen Kurs	Christina	III
18.00-19.30	Bachata Ladystyling (ab 16 J.)	Laura Pour	III
19.30-21.00	Hip-Hop Female Style (ab 18 J.)	Trang	III
15.30-16.45	Turnen "Kids" (ca. 6-9 J.), Fortgeschrittene	Moritz	V
16.45-18.00	Zirkus Kids / Allgemeines Zirkustraining (ca. 7-11 Jahre)	Jan	V
18.00-19.00	Bandas Fit / Mini-Bandas-Workout (ab ca. 14 J.)	Denise	V
19.00-20.00	Dance-Fitness (ab ca. 14 J.)	Denise	V
20.15-21.45	Rückenschule mit Yoga-Elementen (ab ca. 16 J.)	Salat	V
17.00-18.15	Pole Level 2	Leopold	PSI+H
18.30-19.45	Pole Level 1	Leah	PSI
20.00-21.15	Pole Level 1	Tabea	PSI
17.00-18.15	Stretching Kids (ab 6 J.)	Maren	PSII
18.30-20.00	Pole Level 3	Irene	PSII+H
20.00-21.15	Pole Schnupperkurs	Irene	PSII
18.00-19.00	Aerial Hoop Level 2	Monja	S-Point
19.15-20.30	Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)	Monja	S-Point
16.30-18.00	Judo Kids, Anfänger (ca. 6-12 J.)	Karina/Jana	SI
18.00-19.30	Kickboxen Basics (ab ca. 12 J.)	Stephan	SI
19.30-21.30	Kickboxen Fortgeschrittene	Stephan	SI
18.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Julia J.	THP
18.30-20.00	Aerial Silk All Levels (Beginner+Intermediate ab 14 J.)	Tamara	WSO
19.00-21.00	Capoeira (ab ca. 14 J.)	Patrik	FES P
18.00-20.00	Judo Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Oleg	GBS
16.30-18.00	Showtanz "Kleine Quelle" (ab 13 J.)	Varvara	Bewegungsatelier
Dienstag			
18.30-19.30	Faszientraining (ab ca. 16 J.)	Denise	OH
18.30-20.00	Fit & Gesund - Ernährungsworkshop (28.02.-28.03.2023)	Franziska	OH
16.30-17.30	Ballett Kids 5-8 J.	Nicole	I
17.30-18.30	Ballett Youth 8-12 J.	Lena	I
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia Haitzsch	I
20.00-21.00	Ballett-Fitness (jedes Alter)	Julia Haitzsch	I+H
15.30-16.30	Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs I (4-6 J.)	Angelika	II
16.30-17.30	Bühnentanz Tanzsternchen Nachwuchs II (7-9 J.)	Angelika	II
17.30-18.30	BBP / Bauch-Beine-Po (ab ca. 14 J.)	Benjamin	II
18.30-20.00	Dancehall Level 2+3 (Mittelst/ Fortgeschr.) (ab ca. 13 J.)	Roja	II
20.00-21.30	High Heel Class (ab ca. 13 J.)	Roja	II
17.15-18.30	TwerXout (ab ca. 16 J.)	Alice	III
18.30-20.00	Hip Hop Freestyle Fortgeschritten (ab ca. 12 J.)	Jemal	III
20.00-21.30	Contemporary All Levels (ab ca. 13 J.)	Caitlin	III
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
18.30-19.45	Pilates (ab ca. 16 J.)	Alina	V+H
19.45-21.00	Pilates Flow (ab ca. 16 J.)	Alina	V+H
17.00-18.15	Pole Level 1	Julia Horich	PSI+H
18.30-19.45	Pole Spin Basics	Julia Horich	PSI+H
20.00-21.15	Pole Level 2	Julia Horich	PSI+H
18.00-20.00	Pole IPSF	Wechselnd	PSII
20.00-22.00	Pole Trainerausbildung	Wechselnd	PSII
16.30-17.45	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger	Anne K.	S-Point
18.00-20.00	Aerial Hoop Meisterschaftstraining	Nicole	S-Point
20.00-21.30	Aerial Hoop Level 3	Nicole	S-Point
16.30-17.30	Taekwondo Defense (ab ca. 12 J.)	Jannik	SI
17.30-19.00	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.)	Jannik	SI
19.30-21.00	Krav Maga (ab ca. 18 J.)	Jan-Erik	SI
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	WSO
17.00-18.30	Aerial Silk Beginner only (ab 14 J.)	Tamara	WSO
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
16.00-17.00	Ballett Minis (3-5 J.)	Julia Haitzsch	FES P
17.00-18.00	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia Haitzsch	FES P
18.00-19.30	Judo Kids Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.)	Aylin+Hana+Evelin	GBS
18.00-19.30	Judo Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)	Oleg	GBS
19.30-21.30	Judo Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Erwachsene & Wettkampfttraining	Oleg	GBS
14.30-15.30	Showtanz "Kleine Quelle" (5-7 J.)	Varvara	Bewegungsatelier

Mittwoch			
13.00-15.00	TSG Nutzung intern	Roman	I
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I
17.15-18.30	RückenFit (ab ca. 16 J.)	Lisa Emely	I
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
13.00-17.00	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	II
17.00-18.30	Hip-Hop Level 2+3 (Mittelstufe/Fortgeschritten ab ca. 12 J.)	Roja	II
18.30-20.00	Hip-Hop Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe ab ca. 12 J.)	Roja	II
20.15-21.45	Hip-Hop Adults (ab 18 J.)	Abtin	II
16.30-17.30	Breakdance Kids "Mini-Breaker" (ab ca. 5 J.)	Alex	III
17.30-19.00	Contemporary All Levels (ab 12 J.)	Lena	III
19.30-21.00	Ballett Spitzentanz (ab ca. 12 J.)	Caitlin	III
16.45-18.00	Qi-Gong, Beginner (ab ca. 16 J.)	Paoyi	IV
18.00-19.00	Breakdance Teens+Adults+Leistung (ab ca. 12 J.)	Alex	IV
15.15-16.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 J. bis ca. 2 J.)	Maik	V
16.15-17.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 2 J. bis ca. 3 J.)	Maik	V
17.15-18.30	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Fortgeschrittene	Julia J.	V
19.00-20.00	Tabata (ab ca. 14 J.)	Vanessa	V
20.15-21.45	Ashtanga Yoga (ab ca. 16 J.)	Salat	V
17.00-18.15	Pole Level 1	Leonie	PSI
18.30-19.45	Pole Level 1 Dance Flow	Jasmin	PSI+H
20.00-21.15	Pole Level 1	Lena	PSI
17.00-18.15	Pole Kids (ca. 6-16 J.), Fortgeschritten	Jasmin&Mareike	PSII
18.30-20.00	Pole Level 3	Irene	PSII+H
20.15-21.30	Pole Level 2	Irene	PSII+H
17.00-18.30	Aerial Silk Intermediate Level 1 to Advanced (ab 14 J.)	Tamara	S-Point
18.45-20.00	Aerial Hoop Level 2	Melina	S-Point
20.00-21.15	Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)	Melina	S-Point
16.00-17.00	Kung Fu Kids (ca. 5-8 J.)	Jan-Erik	SI
17.00-18.00	Kung Fu Youth (ab ca. 8 J.)	Jan-Erik	SI
18.00-19.30	Martial Arts (ab ca. 16 J.)	Jan-Erik	SI
19.30-21.30	Kickboxen Fortgeschrittene/Wettkampfttraining	Stephan	SI
18.30-20.00	Parkour, jedes Alter (ab ca. 12 J.)	Jan	WSO
20.00-21.30	Jumping (ab ca. 14 J.)	Denise	WSO
16.30-18.00	Judo Kids Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.)	Aylin+Hana+Evelin	GBS
16.30-18.00	Judo Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)	Oleg	GBS
18.00-20.00	Judo Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Oleg	GBS
Donnerstag			
10.00-11.15	Good Morning Yoga	Juliane	I+H
15.45-16.45	Ballett Minis (3-5 J.)	Julia	I
17.00-18.00	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	I
18.00-19.30	Ballett Adults Fortgeschrittene (ab ca. 15 J.)	Julia	I
19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Iryna	I
16.30-17.30	Hip-Hop Kids (ca. 5-8 Jahre)	Roja	II
17.30-18.30	STRONG nation™ (ab ca. 12 J.)	Randi	II
18.30-19.45	Chair Dance (ab ca. 13 J.)	Monja	II
19.45-21.00	TwerXout (ab ca. 16 J.)	Alice	II
16.00-17.00	Bühnentanz Tanzsternchen I (8-10 J.)	Angelika	III
17.00-18.00	Bühnentanz Tanzsternchen II (10-12 J.)	Angelika	III
18.00-19.30	Bühnentanz "Gloria" (12-14 J.)	Angelika	III
19.30-21.00	Israelische Tänze Beginner (ab ca. 16 J.)	Angelika+Michael	III
16.45-17.45	Lateinamerikanische Tänze, Kids&Youth, Beginner (ca. 6-12 J.)	Nastja	IV
17.45-18.45	Lady Latin, ab ca. 13 J.	Nastja	IV
18.45-19.45	Bootcamp, Small Group (ab ca. 15 J.)	Randi	IV
9.00-12.00	Bernd Privattraining	Bernd	V
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
17.30-18.30	Hip Hop Youth (ca. 8-12 Jahre)	Roja	V
18.30-20.00	Kizomba / Kizomba Fusion (ab 18 J.), Beginner/Improver	Mark	V
20.15-21.45	Kizomba / Kizomba Fusion (ab 18 J.), Intermediate/Advanced	Mark	V
17.00-18.15	Pole Schnupperkurs	Maren	PSI
18.30-19.45	Pole Level 2 Combos	Leopold	PSI
20.00-21.15	Pole Conditioning All Levels	Leopold	PSI+H
18.30-20.00	Pole Level 3	Valerie	PSII+H
20.00-22.00	Pole freies Meisterschaftstraining	Wechselnd	PSII
18.30-19.45	Aerial Hoop Schnupperkurs, Erwachsene (ab 15 J.)	Elena/Anne K.	S-Point
18.30-19.45	Aerial Hoop Schnupperkurs, Kids (6-14 J.)	Elena/Anne K.	S-Point
19.45-21.00	Aerial Hoop Level 1	Elena/Fabia	S-Point
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
18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik	SI
19.30-21.00	Kickboxen Basics (ab ca. 12 J.)	Stephan	SI
17.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (nach Vereinbarung)	Julia J.	WSO
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
18.00-20.00	Breakdance All Levels (jedes Alter)	Alex	LUS
17.15-18.30	Capoeira Kids (6-14 J.)	Marieke	FES P
19.00-21.00	Capoeira (ab ca. 14 J.)	Patrik	FES P
17.00-18.30	Judo Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.), Anfänger ab 8. Kyu	Oleg	BSS
18.30-21.00	Judo Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Oleg	BSS

Freitag			
18.00-19.00	Intervalltraining	Nina	OH
15.15-16.15	Ballett Minis (3-5 J.)	Julia	I
16.30-17.30	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	I
17.30-18.30	Ballett Youth (6-12 J.)	Julia	I
18.30-19.30	Ballett Teens (ab ca. 12 J.)	Julia	I
19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Julia	I
17.30-18.30	Zumba Kids (ca. 7-12 J.)	Iryna	II
15.30-16.30	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Lotta	III
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
18.00-20.00	Breakdance freies Training	ohne Trainer	IV
11.00-12.30	Power-Yoga (ab ca. 16 J.)	Lisa Emely	V
15.30-16.45	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger/Hobby	Jan	V
17.00-18.30	Yin&Yang Yoga	Juliane	V+H
18.30-19.30	Meditation (ab ca. 16 J.)	Juliane	V+H
16.30-17.45	Pole Kids (ca. 6-16 J.), Anfänger	Mareike	PSI
18.00-19.15	Pole Level 2	Mareike	PSI+H
19.30-20.45	Pole Level 1	Anna-Klara	PSI
17.30-18.45	Aerial Hammock, All Levels (ab ca. 14 J.)	Jane	PSII
19.00-20.15	Stretching (englischsprachig, ab ca. 16 J.)	Jane	PSII+H
20.00-22.00	Pole Trainertraining	Wechselnd	PSII
17.00-18.15	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Fortgeschritten	Maren	S-Point
18.30-19.45	Aerial Hoop Level 1	Maren	S-Point
15.15-16.15	XX "Drachenkids" (ab ca. 4 J. bis 7 J.) (COMING SOON)	Judith/Stephan	SI
16.15-17.15	Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.)	Judith	SI
17.15-18.15	Kickboxen Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J. bis 16 J.)	Stephan	SI
18.30-20.30	K1 / Boxen / Thaiboxen ab ca. 12 J. (Fitness)	Ali	SI
18.00-19.00	Rock 'n Roll Tanz, Paare, Beginner+Fortgeschrittene (ab 13 J.)	Christina	WSO
18.00-20.30	Rock 'n Roll Show-/Wettkampfttraining	Lukas	WSO
18.15-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 9 J. bis ca. 15 J., Wettkampfgruppe	Julia J.	WSO
15.30-18.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 - 9 J., Wettkampfgruppe	Julia J.	FES
17.00-19.00	Judo Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Oleg	GBS
15.00-16.00	Showtanz "Kleine Quelle" (8-12 J.)	Varvara	Bewegungsatelier
Samstag			
09.00-10.15	Hatha Yoga	Franziska	I