

Unterrichts-/Belegungsplan ab 25. September 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 Oswaldsarten | | |
| FES P | Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Pausenraum/Partyraum, Am Eichelbaum 69 | | |
| GBS | Georg-Büchner-Schule, Egerländer Str. 5 | | |
| THP | Turnhalle Pfingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen / Klein-Linden | | |
| BHST | Bahnhofstraße 64, 35390 Gießen | | |
| BSS | Bewegungsraum 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 | | |
| Sandfeldschule | Turnhalle an der Sandfeldschule, Mildred-Harnack-Weg 37, 35396 Gießen | | |
| Bewegungsatelier | Bewegungsatelier Herbörn, Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herbörn | | |
| Montag | | | |
| 10.00-11.00 | Meditation (ab ca. 16 J.) | Paoyi | OH |
| 11.00-12.00 | Qi-Gong, Beginner (ab ca. 16 J.) | Paoyi | OH |
| 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. | III |
| 15.00-16.30 | Choreotraining Rhythmische Sportgymnastik, Wettkampfgruppe | Julia J./Julia Haitzsch | III |
| 16.30-17.30 | Ballett Minis (3-5 J.) | Julia H. | II |
| 17.30-18.30 | Ballett Kids (5-8 J.) | Lotta | II |
| 18.30-19.30 | Cardio-Kickboxen | Ali | II |
| 19.30-20.30 | STRONG nation™ (ab ca. 12 J.) | Dana | II |
| 17.00-18.00 | Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.) | Judith | 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 | Bands Fit / Mini-Bands-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.) | Salir | V |
| 17.00-18.15 | Pole Conditioning All Levels | Leopold | PSII+H |
| 18.30-19.45 | Pole Level 2 | Tabea | PSII+H |
| 20.00-21.15 | Pole Schnupperkurs | Anna-Klara | PSI |
| 17.00-18.15 | Pole Level 1 | Leah | PSII+H |
| 18.30-20.00 | Pole Level 3 | Irene | PSII+H |
| 20.00-21.30 | Pole Trainerausbildung | Wechselnd | PSII |
| 16.15-17.45 | Aerial Silk All Levels (Beginner Level 2+Intermediate+Advanced ab 14 J.) | Tamara | S-Point |
| 18.00-19.15 | Aerial Hoop Level 2 | Monja | S-Point |
| 19.15-20.30 | Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.) | Monja | S-Point |
| 16.30-17.45 | 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 |
| 17.00-20.00 | Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe | Julia J. | MBS |
| 17.15-18.30 | Capoeira Kids (6-14 J.) | Marieke | FES P |
| 18.30-20.00 | 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 | Showtanzteam "Phönix" (ab 13 J.) | Varvara | Bewegungsatelier |
| Dienstag | | | |
| 18.30-19.30 | Faszientraining (ab ca. 16 J.) | Denise | OH |
| 16.30-17.30 | Ballett Kids 5-8 J. | Nicole | I |
| 17.30-18.30 | Ballett Youth 8-12 J. | Julia Haitzsch | 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 (ca. 4-5 J.) | Angelika | II |
| 16.30-17.30 | Bühnentanz (ca. 8-10 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 |
| 18.30-20.00 | Twerk Choreo (ab 16 J.) | Alice | IV |
| 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 |
| 16.30-17.45 | Pole Level 1 | Leonie | PSII+H |
| 18.00-20.00 | Pole IPSF | Adina | PSI |
| 20.00-21.15 | Pole Level 1 | Lena | PSI |
| 16.30-17.45 | Pole Kids (ca. 6-16 J.), Anfänger | Mareike | PSII |
| 18.00-20.00 | Pole IPSF | Valerie | PSII |
| 20.15-21.45 | Stretch&Relax (ab 16 J.) | Maren | PSII+H |
| 15.00-16.30 | Aerial Silk Schnupperkurs & Intro to Silks (ab ca. 14 J.) | Tamara | S-Point |
| 16.45-18.00 | Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger | Katharina | S-Point |
| 18.00-20.00 | Aerial Hoop Meisterschaftstraining | Nicole | S-Point |
| 20.00-21.30 | Aerial Hoop Level 3 | Nicole | S-Point |
| 16.00-17.00 | Taekwondo Defense (ab ca. 12 J.) | Jannik | SI |
| 17.00-18.00 | Taekwondo Demo Team | Jannik | SI |
| 18.00-19.30 | Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.) | Jannik | SI |
| 19.30-21.00 | Krav Maga (ab ca. 18 J.) | Jan-Erik | SI |
| 18.15-20.00 | Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe | Emma | Sandfeldschule |
| 18.00-20.00 | Rock n Roll (frei) | Tina und Lukas | Sandfeldschule |
| 16.00-17.00 | Ballett Minis (3-5 J.) | Christina L. | FES P |
| 17.00-18.00 | Ballett Kids (5-8 J.) | Christina L. | FES P |
| 18.00-19.30 | Judo Kids Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.) | Aylin+Iana+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 |
| 15.30-18.30 | Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse | Julia J. | MBS |
| 14.30-15.30 | Showtanzteam "Kolibri" (6-7 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 |
| 15.00-16.00 | Dance Team (ca. 6-9 Jahre) | Iryna | II |
| 16.00-17.00 | Dance Team (ca. 10-14 Jahre) | Iryna | 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 | III |
| 14.00-17.00 | Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG) | Julia J. | III |
| 17.00-18.00 | Breakdance Kids "Mini-Breaker" (ab ca. 5 J.) | Alex | III |
| 18.00-19.30 | Contemporary All Levels (ab 12 J.) | Caitlin | III |
| 19.30-21.00 | Ballett Spitzentanz (ab ca. 12 J.) | Caitlin | III |
| 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.) | Maïke | V |
| 16.15-17.15 | Eltern-Kind-Turnen (ab 2 J. bis ca. 3 J.) | Maïke | V |
| 17.15-18.30 | Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Fortgeschrittene | Julia J. | V |
| 18.00-20.00 | Tabata (ab ca. 14 J.) | Randi | V |
| 20.15-21.45 | Ashtanga Yoga (ab ca. 16 J.) | Salir | V |
| 17.00-18.15 | Pole Level 1 | Leonie | PSII+H |
| 18.30-19.45 | Pole Level 2 | Mareike | PSII+H |
| 20.00-21.15 | Pole Level 1 | Lena | PSII+H |
| 17.00-18.15 | Pole Kids (ca. 6-16 J.), Fortgeschritten | Mareike&Lena | PSII |
| 18.30-20.00 | Pole All Levels | Irene | PSII |
| 20.00-21.30 | Pole Level 3 | Irene | PSII+H |
| 17.00-18.30 | Aerial Silk Pre Intermediate + Intermediate (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 |
| 20.00-21.30 | Jumping (ab ca. 14 J.) (<i>Derzeitiger Ausfall wg. Hallensperrung!</i>) | Denise | WSO |
| 16.30-18.00 | Judo Kids Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.) | Aylin+Iana+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 |
| 19.00-21.00 | Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse | Julia J. | MBS |
| 18.30-20.00 | Parkour, jedes Alter (ab ca. 12 J.) | Jan | Sandfeldschule |
| 19.00-20.00 | Zumba (ab ca. 12 J.) | Anastasia | Bewegungsatelier |
| Donnerstag | | | |
| 10.00-11.15 | Good Morning Yoga | Onyr | 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 |
| 19.30-21.00 | Zumba (ab ca. 12 J.) | Iryna | I |
| 21.00-22.30 | High Heel Class (ab ca. 13 J.) | Trang | I |
| 11.00-12.00 | Pilates (ab ca. 16 J.) | Friederike | II |
| 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 |
| 15.30-16.30 | Bühnentanz (ca. 6-7 J.) | Angelika | III |
| 16.30-18.00 | Bühnentanz (ca. 11-13 J.) | Angelika | III |
| 18.00-19.30 | Bühnentanz "Gloria" (12-14 J.) | Angelika | III |
| 19.30-21.00 | Israelische Tänze (ab ca. 16 J.) | Angelika+Michael | III |
| 16.30-17.30 | Lateinamerikanische Tänze, Kids&Youth, Beginner (ca. 6-12 J.) | Nastja | IV |
| 17.30-18.30 | Lady Latin, ab ca. 13 J. | Nastja | IV |
| 18.30-19.30 | 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 Fusion / UrbanKiz (ab 18 J.) | Mark | V |
| 20.00-22.00 | Kizomba Fusion / UrbanKiz Practice (SocialDance) (ab 18 J.) | Mark | V |
| 17.00-18.15 | Pole Level 1 | Julia H. | PSII+H |
| 18.30-19.45 | Pole Spin Basics | Julia H. | PSII+H |
| 20.00-21.15 | Pole Level 2 | Julia H. | PSII+H |
| 17.00-18.15 | Stretching (ab 16 J.) (ab 5.10.2023!) | Alina | PSII+H |
| 18.30-19.45 | Pilates for Aerialists (ab ca. 16 J.) (ab 5.10.2023!) | Alina | PSII+H |
| 20.00-21.30 | Pole freies Meisterschaftstraining | Wechselnd | PSII |
| 15.30-17.00 | Aerial Silk Beginner Level 1 & Level 2 (ab 14 J.) | Tamara | S-Point |
| 17.00-18.30 | Aerial Silk Intermediate + Advanced (ab 14 J.) | Tamara | S-Point |
| 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 |
| 15.00-18.00 | Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (nach Vereinbarung) | Julia J. | MBS |
| 18.00-20.00 | Breakdance All Levels (jedes Alter) | Alex | MBS |
| 18.30-20.00 | Capoeira (ab ca. 14 J.) | Patrik | FES P |

| | | | |
|----------------|---|----------------|---------|
| Freitag | | | |
| 10.00-11.00 | MamaWORKOUT mit Babybauch | Susanne | I |
| 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 (8-12 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 |
| 16.30-17.30 | Rock'n Roll Kids (ab ca. 6-12 J.) | Eileen | II |
| 17.30-18.30 | Dance Team (ab 14 Jahren) | Iryna | II |
| 18.30-20.30 | K1 / Boxen / Thaiboxen ab ca. 12 J. (Fitness) | Ali | II |
| 16.30-17.30 | Tik Tok Dance (ca. 8-16 J.) | Alice | III |
| 17.30-18.30 | Hip Hop Youth (ca. 8-12 J.) | Melina/Hannah | III |
| 18.30-19.00 | Dance Team Fortgeschrittene (ab 14 Jahren) | Iryna | III |
| 19.30-21.00 | Bachata Ladystyling (ab 16 J.) | Laura Pour | III |
| 16.30-17.30 | Zumba Kids (ca. 7-12 J.) | Iryna | IV |
| 18.00-20.00 | Breakdance freies Training | ohne Trainer | IV |
| 15.30-16.45 | Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger+Fortgeschrittene | Jan | V |
| 17.00-18.30 | Yin&Yang Yoga | Juliane | V+H |
| 18.30-19.30 | Meditation (ab ca. 16 J.) | Juliane | V+H |
| 19.30-20.50 | Bachata Role Rotation&Fundamentals (ab 18 J.) | Myriam&Marie | V |
| 17.00-18.15 | Pole Schnupperkurs | Leo | PSI |
| 18.30-19.45 | Pole Level 2 Combos | Leo | PSI |
| 20.00-21.15 | Pole Level 1 | Leo | PSII+H |
| 17.30-18.45 | Aerial Hammock, All Levels (ab ca. 14 J.) | Jane | PSII |
| 19.00-20.15 | Stretching (ab 16 J.) | Jane | PSII+H |
| 16.30-17.45 | Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger | Katharina | S-Point |
| 17.45-19.00 | Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Fortgeschritten | Maren | S-Point |
| 19.00-20.15 | Aerial Hoop Double | Monja/Fabia | S-Point |
| 15.15-16.15 | XX "Drachenkids" (ab ca. 4 J. bis 7 J.) (<i>COMING SOON!</i>) | Judith/Stephan | |
| 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 |
| 18.30-20.00 | Selbstverteidigung/Self Defense (ab ca. 16 J.) (<i>ab 6. Oktober 2023!</i>) | Stephan | SI |
| 15.00-16.30 | Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6-9 J., Wettkampfgruppe | Julia J. | MBS |
| 16.30-18.30 | Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 9 J. bis ca. 15 J., Wettkampfgruppe | Julia J. | MBS |