

# Unterrichts-/Belegungsplan ab 11. März 2024

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 Oswaldsaarten	
FES P		Friedrich-Ebert-Schule Wiesack - Pausenraum/Partyraum/aus Eichelbaum 69	
GBS		Georg-Büchner-Schule, Egerländer Str. 5	
THP		Turnhalle Pfingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen / Klein-Linden	
BHS		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	
Bewegungsatelier		Bewegungsatelier Herborm, Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborm	
<h2>Montag</h2>			
10.00-11.30	Stretching (ab 16 J.) (Ab 08.04.2024!)	Luca	OH
15.00-16.15	Rope Skipping (ab ca. 5 J.)	Mirieta	I
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Johanna	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
10.00-11.15	Pilates (ab ca. 16 J.)	Marie	III+H
14.30-15.00	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG)	Julia J.	II
15.00-16.30	Choreotraining Rhythmische Sportgymnastik, Wettkampfgruppe	Julia Haltsch	I
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
10.00-11.00	Meditation (ab ca. 16 J.)	Paoyi	III+H
11.00-12.30	Qi-Gong, Beginner (ab ca. 16 J.)	Paoyi	III+H
17.00-18.00	Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.)	Judith	III
18.00-19.30	Bachata Ladystyling, Mittelstufe/Fortgeschritten (ab 16 J.)	Laura Pour	III
19.30-21.15	Hip-Hop Female Style (ab 18 J.)	Trang	III
19.30-21.00	Bachata Ladystyling, Beginner (ab 16 J.)	Laura Pour	IV
15.30-16.30	Turnen "Minis" (ca. 3-5 J.), Beginner	Eileen	V
16.45-18.00	Turnen "Kids" (ca. 6-9 J.), Beginner	Eileen	V
18.15-19.15	Bands Fit / Mini-Bands-Workout (ab ca. 14 J.)	Denise	V
19.15-20.15	Dance Fitness (ab ca. 14 J.)	Denise	V
20.15-21.45	Rückenschule mit Yoga-Elementen (ab ca. 16 J.)	Salar	V
17.00-18.15	Pole Conditioning All Levels	Leopold	PSI+H
18.30-19.45	Pole Level 2	Tabea	PSI+H
20.00-21.15	Pole Schnupperkurs	Leah	PSI
17.00-18.15	Pole Level 1	Alina	PSII+H
18.30-20.00	Pole Level 3	Irene	PSII+H
20.00-21.30	Pole Trainerausbildung	Wechseldnd	PSII
15.00-16.15	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Fortgeschritten	Maren	S-Point
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
19.30-21.00	Kickboxen Fortgeschrittene	Stephan	SI
16.30-18.30	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	WSO
18.30-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Julia J.	WSO
18.30-20.00	Aerial Silk All Levels (Beginner Level 2+Intermediate+Advanced ab 14 J.)	Tamara	WSO
18.00-20.00	Rock'n'Roll (frei)	Tina und Lukas	THP
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
19.00-20.00	Zumba Herborm (ab ca. 12 J.) (Ab 08.04.2024!)	Anastasia	Bewegungsatelier
<h2>Dienstag</h2>			
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 Haltsch	I
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia Haltsch	I
20.00-21.00	Ballett-Fitness (jedes Alter)	Julia Haltsch	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.)	Jamal	III
20.00-21.30	Bachata Sensual Mittelstufe	Sophia und Abdullah	III
18.30-20.00	Twerk Choreo (ab 16 J.)	Alice	IV
15.45-17.00	Turnen "Kids" (ca. 6-9 J.), Fortgeschrittene	Moritz	V
17.00-18.15	Zirkus Kids / Allgemeines Zirkustraining (ca. 7-11 Jahre)	Jan	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	PSI+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
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. 7 J.)	Jannik	SI
17.00-18.00	Taekwondo Demo Team	Jannik	SI
18.00-19.30	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 7 J.)	Jannik	SI
19.30-21.00	Krav Maga (ab ca. 18 J.)	Jan-Erik	SI
17.00-18.30	Aerial Silk Kids (ab ca. 8-14 J.)	Lea	WSO
18.15-20.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Emma	WSO
18.30-20.00	Aerial Silk Beginner Level 1 & Level 2 (ab 14 J.)	Lea	WSO
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.)	Karina	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
15.30-16.30	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	MBS

<h2>Mittwoch</h2>			
13.00-15.00	TSG Nutzung intern	Roman	I
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Lotta	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
15.00-16.30	Dance Team (ca. 6-9 Jahre)	Iryna	II
16.30-17.00	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	II
14.00-17.00	Privates Training Rhythmische Sportgymnastik (RSG) (setzt derzeit aus->MBS)	Julia J.	III
17.00-18.00	Breakdance Kids (ca. 7-10 J.)	Alex	III
18.00-19.30	Contemporary Intermediate (ab 13 J.)	Caitlin	III
19.30-20.15	Ballett Spitzentanz Beginner (ab ca. 12 J.)	Caitlin	III
20.15-21.15	Ballett Spitzentanz Advanced (ab ca. 12 J.)	Caitlin	III
17.00-18.00	Dance Team (ca. 10-14 Jahre)	Iryna	IV
18.00-19.00	Breakdance Teens (ab ca. 11 J.)	Alex	IV
15.15-16.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 J. bis ca. 2 J.)	Maike	V
16.15-17.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 2 J. bis ca. 3 J.)	Maike	V
17.30-18.45	Europe Super Fly* Fancy Mix (ab ca. 16 J.)	Christina	V
19.00-20.00	Tabata (ab ca. 14 J.)	Randi	V+H
20.15-21.45	Ashtanga Yoga (ab ca. 16 J.)	Salar	V
17.00-18.15	Pole Level 1	Leonie	PSI+H
18.30-19.45	Pole Level 2	Mareike	PSI+H
20.00-21.15	Pole Level 1	Lena	PSI+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
15.45-17.00	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger	Finja/Anna-Sophie	S-Point
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
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.)	Karina	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
16.00-17.15	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Fortgeschrittene	Julia J.	MBS
17.15-20.00	Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (nach Vereinbarung)	Julia J.	MBS
16.00-17.00	Hip-Hop Kids Herborm (ca. 6-12 J.)	Laura Pour	Bewegungsatelier
17.00-18.00	Hip-Hop Teens&Adults Herborm (ab ca. 12 J.)	Laura Pour	Bewegungsatelier
18.00-19.00	Bachata Ladystyling Herborm (ab 16 J.)	Laura Pour	Bewegungsatelier
19.00-20.30	Zumba Herborm (ab ca. 12 J.)	Anastasia	Bewegungsatelier
<h2>Donnerstag</h2>			
10.00-11.15	Good Morning Yoga	Onur	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
10.00-11.00	Pilates (ab ca. 16 J.)	Friederike	II+H
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 "Glories" (12-14 J.)	Angelika	III
19.30-21.00	High Heel Class (ab ca. 13 J.)	Trang	III
16.30-17.30	Latinamerikanische Tänze, Kids&Youth, Beginner (ca. 6-12 J.)	Nastja	IV
18.30-19.30	Bootcamp, Small Group (ab ca. 15 J.)	Randi	IV
19.30-20.45	Dancehall Female Style (ab 16 J.) (Coming Soon)	Ronja	IV
09.00-12.00	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.	PSI+H
18.30-19.45	Pole Spin Basics	Julia H.	PSI+H
20.00-21.15	Pole Level 2	Julia H.	PSI+H
17.00-18.15	Stretching (ab 16 J.)	Alina	PSII+H
18.30-19.45	Pilates Flow (ab ca. 16 J.)	Alina	PSII+H
20.00-21.30	Pole freies Meisterschaftstraining	Wechseldnd	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 Level 1 (ab 15 J.)	Anne	S-Point
20.00-21.15	Aerial Hoop Double	Fabia/Monja	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.)	Christopher	SI
18.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Angelina	WSO
17.00-18.30	Judo Kids Anfänger ab dem 8. Kyu (ca. 6-12 J.)	Iana	BSS
18.30-21.00	Judo Kids&Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Oleg	BSS
15.00-18.00	Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (nach Vereinbarung)	Julia J.	MBS
18.00-20.00	Breakdance All Levels (ab ca. 16 J.)	Alex	MBS
18.30-20.00	Capoeira (ab ca. 14 J.)	Patrik	FES P
10.00-11.00	Babytrage-Fitnessdance für Mamas mit Babys Herborm	Caitlin	Bewegungsatelier
15.15-16.00	Ballett Kids&Youth Herborm (8-12 J.)	Sophia	Bewegungsatelier
16.00-16.45	Contemporary Kids&Youth Herborm (5-11 J.)	Sophia	Bewegungsatelier
16.45-18.15	Contemporary All Levels Herborm (ab 12 J.)	Sophia	Bewegungsatelier
10.00-11.00	Handstand für Beginner (ab 16 J.) (Ab 08.04.2024!)	Luca	OH
09.15-11.15	Israelische Tänze (Privat)	Angelika+Michael	I
17.00-17.45	Bodyweight Training (ab ca. 14 J.)	Randi	I+H
18.00-19.00	Zumba (ab ca. 12 J.)	Randi	I
19.00-20.30	Standard- und Latein-Tänze für Anfänger und Wiedereinsteiger (ab 18 J.)	Daniel	I
17.00-19.00	Mixed Martial Arts Striking ab ca. 12 J.	Ali	II
19.00-20.15	Contemporary Beginner (ab 13 J.)	Franca	II
09.00-10.30	Chakra Yoga (ab ca. 16 J.) - Auf den Spuren deiner Energiezentren	Paoyi	III+H
10.30-12.00	Tai Chi Chuan (ab ca. 16 J.)	Paoyi	III+H
16.30-17.45	Lyrical Dance Beginner/Mittelstufe (ab ca. 12 J.)	Sophia	III
17.45-19.00	Lyrical Dance Advanced/Fortgeschritten (ab ca. 12 J.)	Sophia	III
09.00-11.00	Bernd Privattraining	Bernd	IV
11.00-12.15	Bungee Super Fly* Tabata (ab ca. 16 J.)	Christina	V
14.00-15.20	Bachata Anfänger	Julia	V
15.30-16.50	Salsa Anfänger	Julia	V
17.00-18.20	Bachata Mittelstufe	Julia	V
18.30-19.50	Salsa Mittelstufe	Julia	V
16.45-18.00	Lyrical Pole ab Level 1	Rebecca	PSI
18.00-20.00	Pole IPSF	Adina	PSI
20.00-21.15	Pole Level 1	Tabea	PSI+H
15.00-16.30	Stretching "Get your Spits" (ab ca. 16 J.)	Elena	PSII+H
16.30-18.00	Pole All Levels	Elena	PSII
18.00-20.00	Pole IPSF	Valerie	PSII
16.50-18.50	Aerial Hoop Privatstunden, TAusbildung, TTraining, Freies Meisterschaftstraining	Nicole	S-Point
18.50-21.00	Aerial Hoop Meisterschaftstraining	Nicole	S-Point
10.30-12.00	Kung Fu / Wing Chun Youth&Adults (ab 13 J.)	Jan-Erik	SI
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
11.00-14.00	Rhythm. Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Emma	WSO
15.30-16.45	Parkour Kids (ca. 5-9 J.)	Jan+Moritz	WSO
16.45-18.00	Parkour Jugendliche (ab ca. 10 J.)	Jan+Moritz	WSO
18.00-19.30	Parkour Jugendliche+Erwachsene + Trampolin (ab ca. 13 J.)	Jan+Niklas	WSO
10.00-11.15	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger+Fortgeschrittene	Julia J.	THP
11.15-14.00	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	THP

<h2>Freitag</h2>			
10.00-11.00	Babytrage-Fitnessdance für Mamas mit Babys	Caitlin	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
18.30-20.3			