

Unterrichts-/Belegungsplan ab 18. November 2024

I+II+III+IV+V	Vereinsheim, An der Hessenhalle 1, 35398 Gießen		
Raum + H	Vereinsheim Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs)		
OH	Reiner Onlinekurs		
KC "Steinstraße"	KAMPFSPORTCENTER "Steinstraße", Steinstraße 81, 35390 Gießen		
KC "Stolzenmorgen"	KAMPFSPORTCENTER "Stolzenmorgen", Stolzenmorgen 12, 35394 Gießen (Eingang: Gebäude 32 – Eingang I)		
PSI oder PSII	POLE-STUDIO 1 oder 2, Marburger Straße 13, 35390 Gießen		
PSI + H oder PSII + H	POLE-STUDIO 1 oder 2 Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs), Marburger Straße 13, 35390 Gießen		
WSO	Wirtschaftsschule am Oswaldsgraben, Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Gießen		
FES P	Friedrich-Ebert-Schule Wiesack - Pausenraum/Partraum, Am Eichelbaum 69		
GBS	Georg-Büchner-Schule, Egerländer Str. 5, 35396 Gießen		
THP	Turnhalle Pfingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen		
BHST	Bahnhofstraße 64, 35390 Gießen		
BSS	Bewegungsraum Sophie-Scholl-Schule, Grünberger Straße 222, 35394 Gießen		
S-Point	Sport-Point Gießen, Court 4, Siemensstraße 10, 35394 Gießen		
MBS	Martin-Buber-Schule, Brahmsstraße 11 (Zufahrt zur Turnhalle), 35392 Gießen		
Bewegungsatelier	Bewegungsatelier Herborn, Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborn		
Montag			
10.00-11.00	Meditation (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
11.00-12.30	Qi-Gong, Beginner (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
18.00-19.30	Handstand für Beginner (ab 16J.)	Luca	OH
15.30-16.30	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Nastja	I
16.30-17.30	Lateinamerikanische Tänze, Kids&Youth, Beginner (ca. 6-12 J.)	Nastja	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
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
20.30-21.50	Bachata Role Rotations/Fundamentals (ab 18 J.)	Miriam&Ronia R.	II
16.00-17.00	Rope Skipping Kids (ab ca. 5 J.)	Mirieta	III
17.00-18.00	Jump & Tone Basics (ab ca. 13 J.)	Mirieta	III
18.00-19.30	Hip Hop on Heels (ab 16 J.)	Laura & Alice	III
19.30-21.15	Hip-Hop Female Style (ab 18 J.)	Trang	III
18.30-19.30	Bauchtanz/Orientalischer Tanz Mittelstufe (ab 16 J.)	Eva	IV
19.30-20.45	Bachata Ladystying, 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	Rücken Yoga (ab ca. 16 J.)	Salar	V
17.00-18.15	Pole Conditioning	Christin	PSI+H
18.30-19.45	Pilates Flow (ab ca. 16 J.)	Alina	PSI+H
17.00-18.15	Pole Level 1	Alina	PSII
18.30-20.00	Pole Level 3	Irene	PSI+H
20.00-21.30	Pole Trainerausbildung	Irene	PSII
14.00-15.30	Privat TSG		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.)	Avlin	KC "Steinstraße"
17.00-18.00	Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.)	Judith	KC "Stolzenmorgen"
18.00-19.30	Kickboxen Basics (ab ca. 12 J.)	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
19.30-21.00	Kickboxen Fortgeschrittene	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
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 (ab 14 J.)	Kan	WSO
18.00-20.00	Interne Belegung (Privat)	TSG	THP
17.15-18.30	Capoeira Kids (6-14 J.)	Mariete	FES P
18.30-20.00	Capoeira (ab ca. 14 J.)	Patrik	FES P
18.00-20.00	Judo Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	Oleg	GBS
16.00-17.30	Showtanzteam "Phönix" (ab 13 J.)	Varvara	Bewegungsatelier
18.00-19.15	Dancehall All Level Herborn (ab ca. 14 J.)	Anastasia	Bewegungsatelier
19.15-20.45	Zumba Herborn (ab ca. 12 J.)	Anastasia	Bewegungsatelier
Dienstag			
18.00-19.30	Stretching ONLINE (ab 16 J.)	Luca	OH
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 Haitich	I
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia Haitich	I
20.00-21.00	Ballett-Fitness (jedes Alter)	Julia Haitich	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	BSP / Bauch-Beine-Po (ab ca. 14 J.)	Benjamin	II
18.30-20.00	Dancehall Level 2+3 (Mittelst./Fortgeschr.) (ab ca. 14 J.)	Roja	II
20.00-21.30	High Heel Class (ab ca. 16 J.)	Roja	II
17.15-18.30	TwerkXout (ab ca. 16 J.)	Alice	III
18.30-20.00	Hip Hop Freestyle Fortgeschritten (ab ca. 12 J.)	Jemal	III
20.00-21.30	Bachata Sensual Mittelstufe	Sophia und Abdullah	III
17.00-18.30	Freestyle Session (kein Kurs)	Jemal	IV
18.30-20.00	Twerk Choreo Level 1 (ab 16 J.)	Alice	IV
20.00-21.00	House Class All Level (ab 14 J.)	Jemal	IV
15.45-17.00	Zirkus Kids / Allgemeines Zirkustraining (ca. 7-11 Jahre)	Jan	V
17.00-18.15	Bungee Super Fly™ SCHNUPPERKURS (ab ca. 16 J.)	Christina	V+H
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	Valerie	PSI
20.00-21.15	Pole Level 1	Lena	PSI+H
16.30-17.45	Pole Kids Junior (ca. 5-11 J.)	Mariete	PSII
18.00-20.00	Pole IPSF	Adina	PSII
16.45-18.00	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger	Anna-Sophie/Lotte	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	KC "Steinstraße"
17.00-18.00	Taekwondo Demo Team	Jannik	KC "Steinstraße"
18.00-19.30	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 7 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
19.30-21.00	Krav Maga (ab ca. 18 J.)	Jan-Erik	KC "Steinstraße"
18.00-20.00	Mixed Martial Arts Striking, Anfänger/Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Ali	KC "Stolzenmorgen"
17.15-18.30	Aerial Silk Kids All Level (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
16.00-17.30	Bachata Heels (ab 18 J.)	Anna D.	BSS
17.30-19.30	Interne Belegung (Privat)	TSG	BSS
19.45-21.45	Interne Belegung	TSG	BSS
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
16.30-18.00	Judo Kids, Anfänger (ca. 6-12 J.)	Jana	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.) & Wettkampf	Oleg	GBS
15.30-18.30	Rhythm, Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	MBS
14.30-15.30	Showtanzteam "Kolibr" (5-7 J.)	Varvara	Bewegungsatelier

Mittwoch			
10.00-11.00	Zumba (ab ca. 12 J.)	Anthea	I
13.00-15.00	TSG Nutzung Intern	Roman	I
17.30-18.45	Bungee Super Fly™ Fancy Mix (ab ca. 16 J.)	Rickert	V
18.30-19.30	Kettiebell (ab ca. 16 J.)	Denise	I
19.30-20.00	Ballett Spitzentanz	Caitlin	I
20.00-21.30	Dancehall Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe) (ab ca. 14 J.)	Roja	I
15.00-16.30	Dance Team (ca. 7-10 Jahre)	Iryna	II
16.30-17.00	Dance Team (ca. 11-14 Jahre)	Iryna	II
17.00-18.30	Hip-Hop Level 2+3 (Mittelstufe/Fortgeschritten ab ca. 14 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
16.00-17.00	Lyrical Heels (ab 16 J.)	Sophia	III
17.00-18.00	Breakdance Kids (ca. 7-10 J.)	Alex	III
18.00-19.30	Contemporary Intermediate (ab 13 J.)	Caitlin	III
19.30-20.45	Contemporary Beginner (ab 13 J.)	Sophia	III
17.00-18.00	Dance Team (ca. 11-14 Jahre)	Iryna	IV
18.00-19.00	Breakdance Teens (ab ca. 11 J.)	Alex	IV
19.00-20.00	Bauchtanz/Orientalischer Tanz Beginner (ab 16 J.)	Eva	IV
20.00-20.45	Ballett Spitzentanz	Caitlin	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	Bungee Super Fly™ Fancy Mix (ab ca. 16 J.)	Christina	V
18.45-20.00	TSG Nutzung Intern (Privat)	TSG	V
20.15-21.45	Ashtanga Vinyasa Yoga (ab ca. 16 J.)	Salar	V
17.00-18.15	Pole Level 1	Leonie	PSI+H
18.30-19.45	Pole Level 2	Mariete	PSI+H
20.00-21.15	Pole Level 1	Tabea	PSI+H
17.00-18.15	Pole Kids (12-16 J.)	Mariete&Lena	PSII
18.30-20.00	Pole Performance Basics	Irene	PSII
20.00-21.30	Pole All Level	Irene	PSII
15.45-17.00	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Fortgeschritten	Finja	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	Fabia	S-Point
20.00-21.15	Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)	Katharina	S-Point
16.00-17.00	Kung Fu Kids (ca. 5-8 J.)	Jan-Erik	KC "Steinstraße"
17.00-18.00	Kung Fu Youth (ab ca. 8 J.)	Jan-Erik	KC "Steinstraße"
18.00-19.30	Mixed Martial Arts (ab ca. 16 J.)	Jan-Erik	KC "Steinstraße"
19.30-21.00	Kickboxen Fortgeschrittene/Wettkampfttraining	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
18.30-20.00	Parkour, jedes Alter (ab ca. 12 J.)	Jan	WSO
20.00-21.30	Jumping (ab ca. 14 J.)	Denise	WSO
17.00-18.00	STRONG nation™ (ab ca. 12 J.)	Randi	BSS
18.00-19.00	Tabata (ab ca. 14 J.)	Randi	BSS+H
19.00-20.00	Pilates (ab ca. 16 J.)	Mirieta	BSS
20.00-21.30	Bachata Practice (Social Dance), 2-wöchentlich	Miriam	BSS
20.00-21.30	Bachata Solo Styling (for all Genders), 2-wöchentlich	Miriam	BSS
18.00-20.00	Judo Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	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
17.00-18.00	Hip-Hop Teens&Adults Herborn (ab ca. 9 J.)	Laura	Bewegungsatelier
18.00-19.00	Bachata Ladystying Herborn (ab 16 J.)	Laura Pour	Bewegungsatelier
19.00-20.30	Zumba Herborn (ab ca. 12 J.)	Anastasia	Bewegungsatelier
Donnerstag			
18.00-19.30	Handstand für Beginner (ab 16J.)	Luca	OH
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
13.30-17.30	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.)	Monia	II
19.45-21.15	Twerk Choreo Level 2 (ab 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 (ca. 12-16 J.)	Angelika	III
19.30-21.00	Hip-Hop Female Style (ab 16 J.)	Trang	III
15.45-16.45	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Lotta	IV
18.30-19.30	Breakdancing, Small Group (ab ca. 15 J.)	Randi	IV
19.30-20.30	Dancehall Female Style Basics (ab 16 J.)	Ronia	IV
20.30-21.30	Dancehall Female Style Choreo (ab 16 J.)	Ronia	IV
09.00-12.00	Bernd Privattraining	Bernd	V
16.30-17.30	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 Practice (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
20.00-21.15	Pole Level 2	Julia H.	PSI+H
17.00-18.15	Pole Level 2 Combos	Christin	PSII
18.30-20.00	Pole Level 3	Christin	PSII+H
20.00-22.00	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
18.45-20.00	Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)	Anne	S-Point
20.15-21.30	Aerial Hoop Double	Fabia/Monia	S-Point
16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
19.30-21.00	Mixed Martial Arts Striking, Anfänger/Fortgeschrittene (ab ca. 12 J.)	Ali	KC "Steinstraße"
19.30-21.00	Kickboxen Basics (ab ca. 12 J.)	Christopher	KC "Stolzenmorgen"
18.00-20.00	Rhythm, Sportgymnastik ab ca. 6 Jahre, Wettkampfgruppe	Angelina	WSO
17.00-18.30	Judo Kids, Anfänger (ca. 6-12 J.)	Jana	BSS
17.00-18.30	Judo Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)	Oleg	BSS
18.30-21.00	Judo Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	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
15.30-16.45	Ballett/Contemporary Kids&Youth Herborn (5-12 J.)	Sophia	Bewegungsatelier
16.45-18.15	Contemporary All Levels Herborn (ab 12 J.)	Sophia	Bewegungsatelier

Freitag			
17.00-18.30	Yin&		