

Unterrichts-/Belegungsplan ab 13. Januar 2025

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 (Eing.: Geb. 32 – Eing. 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 Oswaldsgarten, Georg-Schlosser-Straße 20, 35390 Gießen
FES P	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck - Pausenraum/Partyraum, Am Eichelbaum 69
GBS	Georg-Büchner-Schule, Egerländer Str. 5, 35396 Gießen
THP	Turnhalle Pfingstweide, Sportfeld 27, 35398 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, Brahmstraße 11 (Zufahrt zur Turnhalle), 35392 Gießen
Bewegungsatelier	Bewegungsatelier Herborm, Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborm

**MONTAG**

10.00-11.00	Qi-Gong, Beginner ONLINE (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
11.00-12.30	Meditation ONLINE (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
17.00-17.45	Bodyweight Training (ab ca. 14 J.)	Randi	OH
18.00-19.00	Tabata (ab ca. 14 J.)	Randi	OH
18.00-19.30	Handstand für Beginner (ab 16J.)	Luca	OH
16.00-17.00	Rope Skipping Kids (ab ca. 5 J.)	Mirjeta	I
17.30-18.30	Contemporary Kids (6-12 J.)	Julia H.	I
18.30-20.00	Contemporary All Levels (ab ca. 13 J.)	Julia H.	I
20.00-21.30	Ballett Adults Anfänger (ab ca. 15 J.)	Julia H.	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 Rotation&Fundamentals (ab 18 J.)	Myriam&Ronja R.	II
17.00-18.00	Jump & Tone Basics (ab ca. 13 J.)	Mirjeta	III
18.00-19.30	Hip Hop on Heels (ab 16 J.)	Laura & Alice	III
19.30-21.15	Hip-Hop Female Style (ab 16 J.)	Trang	III
15.30-16.30	Kindertanz (3-5 J.)	Nastja	IV
16.30-17.30	Bauchtanz/Orientalischer Tanz Kids (ca. 5-9 J.)	Eva	IV
17.30-18.30	Bauchtanz/Orientalischer Tanz Teens (ca. 10-16 J.)	Eva	IV
18.30-19.30	Bauchtanz/Orientalischer Tanz Mittelstufe (ab 16 J.)	Eva	IV
19.30-21.00	Bachata Ladystyling, All Level (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 Level 2	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	PSII+H
20.00-21.15	Pole Level 1	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.)	Aylin	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"
16.30-17.45	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger+Fortgeschrittene	Julia J.	WSO
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.)	Kari	WSO
18.00-20.00	Interne Belegung (Privat)	TSG	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 (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	Oleg	GBS
18.00-19.30	Dancehall All Level Herborm (ab ca. 14 J.)	Anastasia	Bewegungsatelier
19.30-20.30	Zumba Herborm (ab ca. 12 J.)	Anastasia	Bewegungsatelier

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 13. Januar 2025**

<b>DIENSTAG</b>			
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 Haitsch	I
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia Haitsch	I
20.00-21.00	Ballett-Fitness (jedes Alter)	Julia Haitsch	I+H
15.30-16.30	Kinder-Tanzwerkstatt (ca. 4-5 J.)	Angelika	II
16.30-17.30	Bühnentanz (ca. 8-9 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. 14 J.)	Roja	II
20.00-21.30	High Heel Class (ab ca. 16 J.)	Roja	II
16.15-17.15	Baton-Twirling Anfänger (ab ca. 8 J.)	Junalia	III
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	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.) / 2-wöchentlich	Christina	V
17.00-18.15	Aerial Yoga SCHNUPPERKURS (ab ca. 16 J.) / 2-wöchentlich	Christina	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	Valerie	PSI
20.00-21.15	Pole Level 1	Lena	PSI+H
16.30-17.45	Pole Kids Junior (ca. 5-11 J.)	Christin&Barbara	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
16.30-17.30	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
17.30-19.30	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 10 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, All Level (ab ca. 12 J.)	Ali	KC "Stolzenmorgen"
16.30-17.45	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger+Fortgeschrittene	Julia J.	WSO
17.15-18.30	Aerial Silk Kids Anfänger&Fortgeschrittene (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.)	Kari	WSO
16.00-17.30	Bachata Heels Anfänger (ab 18 J.)	Anna D.	BSS
17.30-18.45	HOT IRON®/Langhanteltraining (ab ca. 16 J.)	Randi	BSS
18.45-19.30	CIRCL Mobility™ (ab 16 J.)	Randi	BSS
19.45-21.45	Interne Belegung		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.)	Iana	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
15.30-16.30	Showtanzteam "Kolibri" (5-7 J.)	Varvara	Bewegungsatelier
17.00-18.30	Showtanzteam "Phönixe" (ab 13 J.)	Varvara	Bewegungsatelier

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 13. Januar 2025**

<b>MITTWOCH</b>			
10.00-11.00	Zumba (ab ca. 12 J.)	Anthea	I
13.00-15.00	TSG Nutzung intern	Roman	I
15.30-17.00	Dance Team (ca. 7-10 Jahre)	Iryna	I
17.00-18.30	Dance Team (ca. 11-14 Jahre)	Iryna	I
18.30-19.30	Kettlebell (ab ca. 16 J.)	Denise	I
19.30-20.00	Ballett Spitzentanz (kein Kurs)	Caitlin	I
20.00-21.30	Dancehall Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe) (ab ca. 14 J.)	Roja	I
16.00-17.00	Baton-Twirling Fortgeschrittene (ab ca. 8 J.) <b>Coming Soon</b>	Junalia	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
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 (kein Kurs)	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	Aerial Yoga Mixed Themes (ab ca. 16 J.)	Christina	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	Mareike	PSI+H
20.00-21.15	Pole Level 1	Tabea	PSI+H
17.00-18.15	Pole Kids (12-16 J.)	Mareike&Lena	PSII
18.30-19.45	Pole Spin 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/Wettkampftraining	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	Zumba (ab ca. 12 J.)	Randi	BSS
19.00-20.00	Pilates (ab ca. 16 J.)	Mirjeta	BSS
20.00-21.30	Bachata Practice (Social Dance), 2-wöchentlich	Myriam	BSS
20.00-21.30	Bachata Solo Styling (for all Genders), 2-wöchentlich	Myriam	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, kein Kurs)	Julia J.	MBS
17.00-18.00	Hip-Hop Teens&Adults Herborn (ab ca. 9 J.)	Laura Paur	Bewegungsatelier
18.00-19.00	Bachata Ladystyling Herborn (ab 16 J.)	Laura Pour	Bewegungsatelier
19.00-20.00	Hip-Hop Urban Dance (ab 14 J.)	Anastasia	Bewegungsatelier
20.00-21.00	Zumba Herborn (ab ca. 12 J.)	Anastasia	Bewegungsatelier

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 13. Januar 2025**

<b>DONNERSTAG</b>			
18.00-19.30	Handstand für Beginner (ab 16J.)	Luca	OH
10.00-11.00	Pilates (ab ca. 16 J.)	Friederike	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
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
19.45-21.15	Twerk Choreo Level 2 (ab 16 J.)	Alice	II
15.30-16.30	Kinder-Tanzwerkstatt (ca. 5-7 J.)	Angelika	III
16.30-18.00	Bühnentanz (ca. 10-12 J.)	Angelika	III
18.00-19.30	Dance Team Beginner/Mittelstufe (ca. 12-16 Jahre)	Iryna	III
19.30-21.00	Hip-Hop Female Style (ab 16 J.)	Trang	III
15.45-16.45	Kindertanz (3-5 J.)	Lotta	IV
18.30-19.30	Bootcamp, Small Group (ab ca. 15 J.)	Randi	IV
19.30-20.30	Dancehall Female Style Basics (ab 16 J.)	Ronja T.	IV
20.30-21.30	Dancehall Female Style Choreo (ab 16 J.)	Ronja T.	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 (ab 18 J.)	Mark	V
20.00-22.00	Kizomba Fusion / UrbanKiz Practice (SocialDance) (ab 18 J.) / 2-wöchentlich	Mark	V
20.00-22.00	Salsa Practice (Social Dance) / 2-wöchentlich	Julia	V
20.00-22.00	SaBaKi Practice (Social Dance) / siehe Eversport	Julia	V
17.00-18.15	Pole Level 1	Alina-Sophie	PSI+H
18.30-19.45	Pole Level 1	Lena	PSI+H
20.00-21.15	Stretching (ab ca. 16 J.)	Christin	PSI+H
17.00-18.15	Pole Conditioning	Christin	PSII+H
18.15-19.45	Pole Level 3	Christin	PSII+H
20.00-21.30	Pole freies Meisterschaftstraining	Wechselnd	PSII
15.30-17.00	Aerial Silk Youth (ca. 10-14 J.)	Lisa-Marie	S-Point
17.00-18.30	Aerial Silk Intermediate + Advanced (ab 14. J.)	Tamara	S-Point
18.30-20.00	Aerial Silk Beginner Level 1 & Level 2 (ab 14. J.)	Tamara	S-Point
20.15-21.30	Aerial Hoop Double	Fabia/Monja	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, All Level (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, kein Kurs)	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

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 13. Januar 2025**

<b>FREITAG</b>			
17.00-18.30	Yin&Yang Yoga	Juliane	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 (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 Fortgeschrittene (ab 14 Jahren)	Iryna	II
18.30-19.45	Hip Hop Teens (ca. 12-17 Jahre)	Abtin	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
18.30-19.30	Dance Team Fortgeschrittene (ab 14 Jahren)	Iryna	III
19.30-20.30	Salsa Shines/Solo Styling	Eric	III
16.30-17.30	Zumba Kids (ca. 7-12 J.)	Iryna	IV
18.00-20.00	Breakdance freies Training	ohne Trainer	IV
15.30-17.00	Burlesque Jazz (ab 16 J.)	Sophia	V
17.00-18.30	Movement Exploration (ab 16 J.)	Lea B.	V
18.30-19.30	Steelmace/Schwungkeule (ab 16 J.)	David	V
19.30-21.00	Shuffle Dance (ab ca. 14 J.)	Maximilian	V
17.00-18.15	Pole Level 1	Polina	PSI
18.30-20.00	Pole Exotic Advanced	Tetiana	PSI+H
20.00-21.15	Lyrical Pole ab Level 1	Rebecca & Tetiana	PSI+H
15.00-17.00	Pole Kids Meisterschaftstraining	Mareike und Jasmin	PSII
17.00-18.15	Pole Level 2	Jasmin	PSII+H
18.30-19.45	Pole Schnupperkurs	Rebecca&Alina-Sophie	PSII
16.30-17.45	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger	Finja/Anna-Sophie	S-Point
17.45-19.00	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Fortgeschritten	Maren	S-Point
19.00-20.15	Aerial Hoop Meisterschaftstraining Kids/Teens	Nicole	S-Point
20.15-22.00	Aerial Hoop Privat	Nicole	S-Point
18.30-20.30	Mixed Martial Arts Striking, All Level (ab ca. 12 J.)	Ali	KC "Steinstraße"
16.15-17.15	Kickboxen Kids (ab ca. 7 J. bis 12 J.)	Judith	KC "Stolzenmorgen"
17.15-18.15	Kickboxen Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J. bis 16 J.)	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
18.30-20.00	Selbstverteidigung/Self Defense (ab ca. 16 J.)	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
15.30-16.45	Rhythm. Sportgymnastik ca. 4-12 Jahre, Anfänger+Fortgeschrittene	Julia J.	WSO
16.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	WSO
18.00-20.30	Rock'n'Roll, Paare, All Level (ab 13 J.)	Lukas	WSO
16.00-17.30	Bachata Heels Fortgeschrittene (ab 18 J.)	Anna D.	BSS
19.00-21.00	Interne Belegung		BSS
17.00-19.00	Judo Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf	Oleg	GBS
16.00-17.30	Lyrical Heels (ab 16 J.)	Sophia	Bewegungsatelier
19.00-20.00	TwerXout Herborn (ab ca. 16 J.)	Alice	Bewegungsatelier
20.00-21.00	Twerk Choreo Herborn (ab 16 J.)	Alice	Bewegungsatelier

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 13. Januar 2025**

<b>SAMSTAG</b>			
09.00-10.15	Hatha Yoga	Franziska	I
10.15-11.15	Zumba (ab ca. 12 J.)	Iryna/Randi	I
11.15-12.15	Zumba Choreo Session (ab ca. 12 J.) / 1. und 3. Samstag im Monat	Iryna/Randi	I
12.15-13.45	Female Dance Beginner (ab 18 J.)	Anna D.	I
14.00-15.30	Female Dance Intermediate (ab 18 J.)	Anna D.	I
09.00-12.00	Bernd Privattraining	Bernd	II
10.00-11.15	Bungee Super Fly® Workout (ab ca. 16 J.)	Christina	V
11.15-12.30	Aerial Yoga Power&Relax (ab ca. 16 J.)	Christina	V
13.00-14.00	RückenFit (ab ca. 16 J.)	David	V
15.00-18.00	Kizomba Fusion/UrbanKiz Practice (SocialDance) (ab 18 J.) (1x im Monat)	Mark	V
10.00-11.30	Pole All Level	Jasmin	PSI
11.30-12.45	Pole Exotic Basics	Jasmin	PSI+H
11.30-13.00	Stretching Extreme (ab ca. 16 J.)	Maren	PSII
10.30-11.45	Aerial Hoop Meisterschaftstraining Kids/Teens	Nicole	S-Point
11.45-13.00	Aerial Hoop All Levels	Nicole	S-Point
13.00-14.30	Aerial Hoop Schnupperkurs, Erwachsene (ab 15 J.)	Pia	S-Point
13.00-14.30	Aerial Hoop Schnupperkurs, Kids (6-14 J.)	Pia	S-Point
13.00-14.30	Aerial Silk Schnupperkurs & Intro to Silks (ab ca. 14 J.)	Tamara	S-Point
14.30-16.00	Aerial Silk Beginner Level 1 & Level 2 (ab 14. J.)	Tamara	S-Point
16.00-17.30	Aerial Silk Intermediate + Advanced (ab 14. J.)	Tamara	S-Point
	Interne Belegung (Privat)	TSG	KC "Steinstraße"
10.00-12.00	Kickboxen Wettkampfttraining (nach Vereinbarung)	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
10.00-11.30	Aerial Silk Kids Schnupperer&Anfänger (ca. 8-14 J.)	Lea	WSO
11.30-13.00	Aerial Silk Kids Fortgeschritten&Youth (ca. 8-14 J.)	Lea	WSO
10.30-12.00	Turnen "Youth" (ca. 10-14 J.)	Eileen	GBS
12.00-13.15	Turnen "Kids" (ca. 6-9 J.), Fortgeschrittene	Eileen	GBS
<b>SONNTAG</b>			
09.00-10.30	Chakra Yoga (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
10.30-12.00	Taichi Chuan (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
09.15-11.15	Israelische Tänze (Privat)	Angelika+Michael	I
14.00-15.30	Oriental Fusion Dance (ab 16 J.)	Anna D.	I
18.30-19.45	Standard- und Latein-Tänze Beginner (ab 18 J.)	Nastja	I
19.45-21.00	Standard- und Latein-Tänze Fortgeschrittene (ab 18 J.)	Nastja	I
16.30-17.45	Lyrical Dance Beginner/Mittelstufe (ab ca. 12 J.)	Sophia	II
17.45-19.00	Lyrical Dance Advanced/Fortgeschritten (ab ca. 12 J.)	Sophia	II
09.00-11.00	Bernd Privattraining	Bernd	V
11.00-12.15	Bungee Super Fly® Tabata (ab ca. 16 J.)	Christina	V
13.00-14.20	Bachata Anfänger	Julia	V
14.30-15.50	Salsa Anfänger	Julia	V
16.00-17.20	Bachata Mittelstufe	Julia	V
17.30-18.50	Salsa Mittelstufe	Julia	V
18.00-20.00	Pole IPSF	Adina	PSI
15.00-16.15	Pole Level 1	Elena	PSII+H
16.30-18.00	Stretching "Get your Splits" (ab ca. 16 J.)	Elena	PSII+H
18.00-20.00	Pole IPSF	Valerie	PSII
10.30-11.45	Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger	Anna-Sophie&Lotte	S-Point
12.00-14.00	Aerial Silk Choreo Training, All Levels (ab ca. 14 J.)	Tamara	S-Point
16.50-18.50	Aerial Hoop Privatstunden, Tausb., TTraining, Freies Meisterschaftstraining	Nicole	S-Point
18.50-21.00	Aerial Hoop Meisterschaftstraining	Nicole	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"
	Interne Belegung (Privat)	TSG	KC "Stolzenmorgen"
15.30-16.45	Parkour Kids (ca. 5-9 J.)	Jan+Simon	WSO
16.45-18.00	Parkour Jugendliche (ab ca. 10 J.)	Jan+Simon	WSO
18.00-19.30	Parkour Jugendliche+Erwachsene (ab ca. 13 J.)	Jan+Niklas	WSO
11.00-14.00	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	THP