

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 18. August 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 Herborn, Kaiserstraße 1 (Eingang: Dr.-Siegfried-Straße), 35745 Herborn     |                 |                    |
| MONTAG                |                                                                                             |                 |                    |
| 17.00-18.00           | Tabata ONLINE (ab 14 J.)                                                                    | Randi           | OH                 |
| 18.15-19.00           | Bodyweight Training ONLINE (ab ca. 14 J.)                                                   | Randi           | OH                 |
| 18.00-19.00           | Handstand für Beginner ONLINE (ab 16J.)                                                     | Luca            | OH                 |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 09.00-10.15           | Orthopädische Yoga (ab ca. 18 J.)                                                           | Mirjeta         | I                  |
| 10.15-11.30           | Pilates (ab ca. 16 J.)                                                                      | Mirjeta         | I                  |
| 11.30-12.45           | Pilates meets Yoga (ab ca. 16 J.)                                                           | Mirjeta         | I                  |
| 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           | Jazz-and Moderndance, Musical-Dance (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           | Zumba (ab ca. 12 J.)                                                                        | Iryna           | 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                 |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 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              |
| 17.00-18.00           | Spring Fit – Seilspringen für Mamas & Kinder                                                | Mirjeta         | III                |
| 18.00-19.30           | Bachata Ladystyling, All Level (ab 16 J.)                                                   | Laura           | III                |
| 19.30-21.15           | Hip-Hop Female Style (ab 16 J.)                                                             | Trang           | III                |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 15.30-16.30           | Kindertanz (3-5 J.)                                                                         | Nastja          | IV                 |
| 18.30-19.30           | Bauchtanz/Orientalischer Tanz Beginner (ab 16 J.)                                           | Eva             | IV                 |
| 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                  |
| 18.30-19.30           | Bands Fit / Mini-Bands-Workout (ab ca. 14 J.)                                               | Denise          | V                  |
| 19.30-20.30           | Dance Fitness (ab ca. 14 J.)                                                                | Denise          | V                  |
| 20.30-21.45           | Aerial Yoga (ab ca. 16 J.)                                                                  | Christin        | V                  |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 17.00-18.15           | Pole Level 2                                                                                | Christin        | PSI+H              |
| 18.15-19.30           | Pole Level 1                                                                                | Christin        | PSI+H              |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 18.30-20.00           | Pole Level 3                                                                                | Irene           | PSII+H             |
| 20.00-21.15           | Pole Level 1                                                                                | Irene           | PSII               |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 16.15-17.45           | Aerial Silk Beginner&Pre-Intermediate (ab 14 J.)                                            | Kari            | S-Point            |
| 18.00-19.15           | Aerial Hoop Level 2                                                                         | Monja           | S-Point            |
| 19.15-20.30           | Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)                                                              | Pia             | S-Point            |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 16.30-17.45           | Judo Kids, Anfänger (ca. 6-12 J.)                                                           | Evelin&Iana     | KC "Steinstraße"   |
| 17.45-18.45           | Cardio-Kickboxen                                                                            | Ali             | KC "Steinstraße"   |
| 18.45-20.45           | Mixed Martial Arts Striking, All Level (ab ca. 12 J.)                                       | Ali             | 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, Anfänger+Fortgeschrittene (ca. 4-12 J.)                             | Emma            | WSO                |
| 16.30-20.00           | Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse                                                     | Julia J. & Emma | WSO                |
| 18.30-20.00           | Aerial Silk Advanced (ab 14 J.)                                                             | Tamara          | WSO                |
| 20.00-21.30           | Aerial Silk Schnuppererkurs & Intro to Silks (ab ca. 14 J.)                                 | Tamara          | 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 Herborn (ab ca. 14 J.)                                                  | Anastasia       | Bewegungsatelier   |
| 19.30-20.30           | Zumba Herborn (ab ca. 12 J.)                                                                | Anastasia       | Bewegungsatelier   |

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 18. August 2025**

| DIENSTAG    |                                                            |                     |                    |
|-------------|------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
| 18.30-19.30 | Faszientraining (ab ca. 16 J.)                             | Denise              | OH                 |
| 16.30-17.30 | Ballett Kids 5-8 J.                                        | Julia Haittsch      | I                  |
| 17.30-18.30 | Ballett Youth 8-12 J.                                      | Julia Haittsch      | I                  |
| 18.30-20.00 | Ballett Advanced Teens (12-16 J.)                          | Julia Haittsch      | I                  |
| 20.00-21.00 | Ballett-Fitness (jedes Alter)                              | Julia Haittsch      | I+H                |
| 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                  |
| 17.30-18.45 | Aerial Pilates (ab ca. 16 J.)                              | Alina               | V                  |
| 18.45-20.00 | Pilates Flow (ab ca. 16 J.)                                | Alina               | V+H                |
| 20.00-21.15 | Bungee Super Fly® (ab ca. 16 J.)                           | Christina           | V                  |
| 16.30-17.45 | Pole Level 1                                               | Leonie              | PSI+H              |
| 16.30-17.45 | Pole Kids Junior (ca. 5-11 J.) + Kids Schnupperer          | Christin&Monique    | PSII               |
| 18.00-20.00 | Pole IPSF                                                  | Adina & Valerie     | PSII               |
| 16.45-18.00 | Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger                   | Anna-Sophie/Lotte   | S-Point            |
| 18.00-19.30 | Aerial Hoop Level 3                                        | Nicole              | S-Point            |
| 19.30-21.30 | Aerial Hoop Meisterschaftstraining                         | 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"   |
|             | Interne Belegung                                           |                     | KC "Stolzenmorgen" |
| 17.00-20.00 | Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse                    | Julia J. & Emma     | WSO                |
| 17.15-18.30 | Aerial Silk Kids Anfänger&Fortgeschrittene (ca. 8-14 J.)   | Lea                 | WSO                |
| 18.30-20.00 | Aerial Silk Intermediate (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                |
| 19.30-21.30 | 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.)                          | Maria               | GBS                |
| 18.00-19.30 | Judo Kids Fortgeschritten (ca. 6-12 J.)                    | Iana                | GBS                |
| 19.30-21.30 | Judo Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf                 | Oleg                | GBS                |
| 15.30-16.30 | Showtanzteam "Kolibri" (5-7 J.)                            | Varvara             | Bewegungsatelier   |
| 17.00-18.30 | Showtanzteam "Phönix" (ab 13 J.)                           | Varvara             | Bewegungsatelier   |

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 18. August 2025**

| MITTWOCH    |                                                                      |            |                    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|
| 18.00-19.30 | Mobility, Stretch & Relax ONLINE (ab ca. 16 J.)                      | Elena      | OH                 |
| 15.30-17.00 | Dance Team (9-11 Jahre)                                              | Iryna      | I                  |
| 17.00-18.30 | Dance Team (12-15 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                  |
| 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 | Irish (Step) Dance Beginner (ab 14 J.)                               | Sinja      | IV                 |
| 18.00-19.00 | Breakdance Teens (ab ca. 11 J.)                                      | Alex       | IV                 |
| 19.00-20.15 | Bauchtanz/Orientalischer Tanz Mittelstufe (ab 16 J.)                 | Eva        | IV                 |
| 20.15-21.00 | 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® (ab ca. 16 J.)                                     | Christina  | V                  |
| 18.45-20.00 | Aerial Yoga (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                                                         | Tabea      | PSI+H              |
| 18.30-19.45 | Pole Level 2                                                         | Mareike    | PSI+H              |
| 20.00-21.15 | Pole Level 1                                                         | Mareike    | PSI+H              |
| 17.00-18.15 | Pole Kids Youth (12-16 J.)                                           | Mareike    | PSII               |
| 18.30-19.45 | Pole Spin Basics                                                     | Irene      | PSII               |
| 20.00-21.30 | Pole All Level                                                       | Irene      | PSII               |
| 16.15-17.30 | Aerial Hoop Meisterschaftstraining Kids/Teens                        | Pia        | S-Point            |
| 17.30-18.45 | Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Fortgeschritten                      | Finja      | S-Point            |
| 18.45-20.00 | Aerial Hoop Level 2                                                  | Fabia      | S-Point            |
| 20.00-21.15 | Aerial Hoop Schnupperkurs (ab 15 J.)                                 | Anne       | S-Point            |
| 20.00-21.15 | Aerial Hoop Level 1 (ab 15 J.)                                       | Anne       | 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"   |
| 18.15-19.30 | Kickboxen Youth, Fortgeschrittene (ab ca. 12 J. bis 16 J.)           | Stephan    | KC "Stolzenmorgen" |
| 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 | 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 | Reggaeton Herborn (ab 14. 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 18. August 2025**

| DONNERSTAG  |                                                                             |             |                    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|
| 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                 |
| 16.30-17.30 | RückenFit (ab ca. 16 J.)                                                    | David       | III                |
| 17.30-18.00 | Steelmace/Schwungkeule (ab 16 J.)                                           | David       | III                |
| 18.00-19.30 | Dance Team Beginner/Mittelstufe (ca. 12-16 Jahre)                           | Iryna       | III                |
| 19.30-20.30 | Dancehall Female Style Basics (ab 16 J.)                                    | Ronja T.    | III                |
| 20.30-21.30 | Dancehall Female Style Choreo (ab 16 J.)                                    | Ronja T.    | III                |
| 15.45-16.45 | Kindertanz (3-5 J.)                                                         | Lia         | IV                 |
| 17.00-18.00 | Shuffle Dance (ab ca. 14 J.)                                                | Maximilian  | IV                 |
| 18.00-18.30 | Steelmace/Schwungkeule (ab 16 J.)                                           | David       | IV                 |
| 18.30-19.30 | Bootcamp, Small Group (ab ca. 15 J.)                                        | Randi       | IV                 |
| 19.30-21.00 | Hip-Hop Female Style (ab 16 J.)                                             | Trang       | IV                 |
| 09.00-12.00 | Bernd Privatraining                                                         | 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                  |
| 17.30-18.45 | Pole Level 1                                                                | Alina       | PSI                |
| 18.45-20.00 | Pilates Flow (ab ca. 16 J.)                                                 | Alina       | PSI+H              |
| 20.00-21.30 | Pole freies Meisterschaftstraining                                          | Wechselnd   | PSI                |
| 16.45-18.00 | Pole Level 1                                                                | Polina      | PSII               |
| 18.15-19.45 | Pole Level 3                                                                | Christin    | PSII+H             |
| 20.00-21.15 | Stretching (ab ca. 16 J.)                                                   | Christin    | PSII+H             |
| 15.30-17.00 | Aerial Silk Youth (ca. 10-14 J.)                                            | Lisa-Marie  | S-Point            |
| 17.00-18.30 | Aerial Silk Advanced (ab 14. J.)                                            | Tamara      | S-Point            |
| 18.30-20.00 | Aerial Silk Beginner (ab 14. J.)                                            | Tamara      | S-Point            |
| 20.15-21.45 | 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 | Philippinische Kampfkunst <b>Coming Soon</b>                                | Jason       | KC "Steinstraße"   |
| 18.15-19.15 | Kickboxen Youth Basics (ca. 12 J.-16 J.)                                    | Christopher | KC "Stolzenmorgen" |
| 19.30-21.00 | Kickboxen Basics (ab ca. 17 J.)                                             | Christopher | KC "Stolzenmorgen" |
| 18.00-20.00 | Rhythm. Sportgymnastik, Wettkampfgruppe                                     | Angelina G. | WSO                |
| 17.00-18.30 | Judo Kids, Anfänger (ca. 6-12 J.)                                           | Jana&Iana   | 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 Privatraining (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              |

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 18. August 2025**

| FREITAG     |                                                                   |                        |                    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|
| 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                 |
| 17.30-19.30 | Dance Team Fortgeschrittene (ab 14 Jahren)                        | Iryna                  | II                 |
| 19.30-20.30 | Salsa Shines/Solo Styling                                         | Eric                   | 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                |
| 18.30-19.45 | Reggaeton (ab 14. J.)                                             | Laura                  | 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                  |
| 17.00-18.15 | Movement Flow (ab 16 J.)                                          | Lea B.                 | V                  |
| 18.15-19.15 | Mobility (ab 16 J.)                                               | Lea B.                 | V                  |
| 19.15-20.30 | High Heel Class (ab ca. 16 J.)                                    | Alona                  | V                  |
| 17.00-18.15 | Pole Level 1                                                      | Polina                 | PSI                |
| 18.30-19.45 | Pole Level 1                                                      | Rebecca                | PSI                |
| 15.00-17.00 | Pole Kids Meisterschaftstraining                                  | Christin und Jasmin    | PSII               |
| 17.00-18.15 | Pole Level 2                                                      | Jasmin                 | PSII+H             |
| 18.30-19.45 | Pole Schnupperkurs                                                | Polina                 | 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                   | Finja/Maren            | S-Point            |
| 19.15-20.45 | Aerial Silk Music Flow Class (ab 14 J.+Pre-Intermediate Level&Up) | Tamara                 | S-Point            |
| 21.00-23.00 | Aerial Hoop Privat                                                | Nicole                 | S-Point            |
| 18.00-20.00 | 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, Anfänger+Fortgeschrittene (ca. 4-12 J.)   | Julia J.               | WSO                |
| 16.00-20.00 | Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse                           | Julia J. & Angelina G. | 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                |
| 17.30-19.00 | Interne Belegung                                                  |                        | BSS                |
| 19.00-21.00 | Interne Belegung                                                  |                        | BSS                |
| 17.00-19.00 | Judo Kids&Youth (ab ca. 12 J.) & Wettkampf                        | Oleg                   | GBS                |
| 15.00-16.00 | Showtanzteam "Charitas" (8-12 J.)                                 | Varvara                | Bewegungsatelier   |
| 17.00-18.30 | Hip-Hop Female Style Herborn (ab 14 J.)                           | Anastasia              | 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 18. August 2025**

| SAMSTAG     |                                                                             |                  |                    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|
| 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                 |
| 11.00-12.30 | Lyrical Heels (ab 16 J.)                                                    | Sophia           | III                |
| 09.00-10.15 | Bungee Super Fly® SCHNUPPERKURS (ab ca. 16 J.)                              | Christina        | V                  |
| 10.15-11.30 | Bungee Super Fly® (ab ca. 16 J.)                                            | Christina        | V                  |
| 11.30-12.45 | Aerial Yoga (ab ca. 16 J.)                                                  | David            | V                  |
| 15.00-18.00 | Kizomba Fusion/UrbanKiz Practice (SocialDance) (ab 18 J.) (1x im Monat)     | Mark             | V                  |
| 11.30-12.45 | Pole Exotic Basics                                                          | Jasmin           | PSI+H              |
| 13.00-14.15 | Stretching (ab ca. 16 J.)                                                   | Jane             | PSI+H              |
| 10.00-11.30 | Pole All Level                                                              | Jasmin           | PSII               |
| 10.00-11.45 | Aerial Hoop Meisterschaftstraining Kids/Teens                               | Nicole           | S-Point            |
| 11.45-13.00 | Aerial Hoop All Levels                                                      | Nicole           | S-Point            |
| 13.00-14.30 | TSG intern                                                                  | TSG              | S-Point            |
| 14.30-16.00 | Aerial Silk Beginner (ab 14. J.)                                            | Tamara           | S-Point            |
| 16.00-17.30 | Aerial Silk Intermediate (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                |
| SONNTAG     |                                                                             |                  |                    |
| 09.00-12.00 | 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                  |
| 11.00-12.15 | Jazz Funk (ab ca. 16)                                                       | Alyona           | II                 |
| 12.15-13.30 | Afro Fusion (ab ca. 16 J.)                                                  | Alyona           | II                 |
| 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                 |
| 19.00-20.30 | Progressing Ballet Technique (PBT) (ab 12 J.)                               | Lotta            | II                 |
| 09.00-10.00 | Chakra Yoga (ab ca. 16 J.)                                                  | Paoyi            | III+H              |
| 10.00-11.00 | Taichi Chuan (ab ca. 16 J.)                                                 | Paoyi            | III+H              |
| 18.00-20.00 | Hip Hop Open Class                                                          | Abtin&Laura      | III                |
| 08.00-10.30 | Bernd Privattraining                                                        | Bernd            | V                  |
| 10.30-11.45 | Aerial Stretching (ab ca. 16 J.)                                            | Jane             | V                  |
| 11.45-13.00 | Aerial Akrobatik (ab ca. 16 J.)                                             | Jane             | V                  |
| 13.00-14.20 | Bachata Beginner (ab ca. 16 J.)                                             | Julia & Nishant  | V                  |
| 14.30-15.50 | Bachata Mittelstufe (ab ca. 16 J.)                                          | Julia & Myriam   | V                  |
| 16.00-17.20 | Salsa Beginner (ab ca. 16 J.)                                               | Julia & Adam     | V                  |
| 17.30-18.50 | Salsa Mittelstufe (ab ca. 16 J.)                                            | Julia & Adam     | V                  |
| 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                                                                   | Adina & Valerie  | PSII               |
| 10.30-11.45 | Aerial Hoop Kids (ca. 6-14 J.), Anfänger                                    | Pauline&Pia      | 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                |