

Unterrichts-/Belegungsplan ab 12. Januar 2026

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			
10.00-11.00	Meditation (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
11.00-12.00	Qi-Gong, Beginner (ab ca. 16 J.)	Paoyi	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	Musical-Dance Youth (8-12 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
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 Open Class (ab 16 J.)	Trang	III
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
15.30-16.30	Taekwondo Bambini (ca. 3-5 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
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 (ab ca. 12 J.)	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
16.30-17.45	Rhythm. Sportgymnastik, Anfänger+Fortgeschrittene (ca. 4-12 J.)	Julia J.	WSO
18.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	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
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 12. Januar 2026

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
16.30-17.30	Functional Fitness (ab ca. 14 J.)	Benjamin	II
17.30-18.30	BBP / Bauch-Beine-Po (ab ca. 14 J.)	Benjamin	II
18.30-20.00	Twerk Choreo Level 1 (ab 16 J.)	Alice	II
20.00-21.30	High Heel Class (ab ca. 16 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
20.00-21.30	Bachata Sensual Mittelstufe	Abdullah	III
17.00-18.30	Freestyle Session (kein Kurs)	Jemal	IV
18.30-20.00	Dancehall Level 2+3 (Mittelst./Fortgeschr.) (ab ca. 14 J.)	Roja	IV
20.00-21.00	House Class All Level (ab 14 J.)	Jemal	IV
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
20.00-21.30	Ballett-Fitness (PBT) (ab 12 J.)	Lotta	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 Anfänger (ca. 6-14 J.)	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. 6 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"
17.00-19.00	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	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
19.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (kein Kurs!)	Julia J.	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 12. Januar 2026

MITTWOCH			
18.00-19.30	Mobility, Stretch & Relax ONLINE (ab ca. 16 J.)	Elena	OH
16.00-17.00	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
20.00-21.30	Dancehall Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe) (ab ca. 14 J.)	Roja	I
16.00-17.00	Flamenco Kids (ca. 7-12 J.)	Nelli	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 Beginner (ab 13 J.)	Sophia	III
19.30-21.00	Contemporary Intermediate (ab 13 J.)	Beatrice	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
20.15-21.15	Shuffle Dance (ab ca. 14 J.)	Maximilian	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
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
15.00-16.15	Aerial Hoop Kids All Level (ab Beginner) (ca. 6-14 J.)	Lotte	S-Point
16.15-17.30	Aerial Hoop Meisterschaftstraining Kids/Teens	Pia	S-Point
17.30-18.45	Aerial Hoop Kids Fortgeschritten (ca. 6-14 J.)	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 Kids+Youth, Fortgeschrittene (ca. 7 J. bis 17 J.)	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
19.30-21.00	Kickboxen Fortgeschrittene/Wettkampfttraining	Stephan	KC "Stolzenmorgen"
18.30-20.00	Parkour, All Level (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	TwerXout Herborn (ab ca. 16 J.)	Alice	Bewegungsatelier
18.00-19.00	Twerk Choreo Herborn (ab 16 J.)	Alice	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 12. Januar 2026

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
18.30-19.30	Bootcamp, Small Group (ab ca. 15 J.)	Randi	II
19.30-21.00	Hip-Hop Female Style Fortgeschrittene (ab 16 J.)	Trang	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	Choreo Session (ab 14 J.)	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	Flamenco (ab ca. 13 J.)	Nelli	IV
18.00-18.30	Steelmace/Schwungkeule (ab 16 J.)	David	IV
18.30-19.45	Chair Dance (ab ca. 13 J.)	Monja	IV
19.45-21.15	Twerk Choreo Level 2 (ab 16 J.)	Alice	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
17.30-18.45	Pilates Flow (ab ca. 16 J.)	Alina	PSI+H
18.45-20.00	Pole Level 1	Alina	PSI
20.00-21.30	Pole freies Meisterschaftstraining	Wechselnd	PSI
17.00-18.15	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. 6 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 6 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
19.30-21.00	Inosanto-Kali / Filipino Martial Arts (ab 18 J.)	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
15.00-17.45	Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (kein Kurs!)	Julia J.	MBS
18.00-20.00	Breakdance All Levels (ab ca. 16 J.)	Alex	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
17.00-18.15	High Heels Class Herborn (ab 16 J.)	Biliana	Bewegungsatelier

Unterrichts-/Belegungsplan ab 12. Januar 2026

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
15.30-16.30	Baton-Twirling Anfänger (ab ca. 6 J.)	Junalia	II
16.30-17.30	Rock'n'Roll Kids (ab ca. 7-12 J.)	Eileen	II
17.30-19.30	Dance Team Fortgeschrittene (ab 14 Jahren)	Iryna	II
19.30-20.45	High Heel Class (ab ca. 16 J.)	Alona	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/Hanna	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
15.45-17.00	Movement Flow (ab 16 J.)	Lea B.	V
16.45-18.15	Bungee Super Fly® SCHNUPPERKURS (ab ca. 16 J.)	Christina B.	V
17.00-18.15	Bungee Super Fly® (ab ca. 16 J.)	Christina	V
18.15-19.30	Aerial Yoga (ab ca. 16 J.)	Tatjana&Alexa	V
19.30-20.30	Salsa Shines/Solo Styling	Eric	V
17.00-18.15	Pole Level 1	Polina	PSI
18.30-19.45	Lyrical Pole ab Level 1	Rebecca	PSI
15.00-17.00	Pole Kids Meisterschaftstraining	Christin und Jasmin	PSII
17.00-18.15	Pole Level 2	Tabea & Christin	PSII+H
18.30-19.45	Pole Schnupperkurs	Polina	PSII
16.30-17.45	Aerial Hoop Kids Anfänger (ca. 6-14 J.)	Finja/Anna-Sophie	S-Point
17.45-19.00	Aerial Hoop Kids Fortgeschrittenen (ca. 6-14 J.)	Finja/Maren	S-Point
19.15-20.45	Aerial Silk Music Flow Class (ab 14 J.+Int+ & Advanced)	Tamara	S-Point
21.00-23.00	Aerial Hoop Privat	Nicole	S-Point
16.00-18.00	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 (ca. 4-9 J.)	Julia J.	WSO
17.00-19.00	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J. & Angelina G.	WSO
18.00-20.00	Rock'n'Roll, Paare, All Level (ab 13 J.)	Lukas	WSO
19.00-20.00	Rhythm. Sportgymnastik Privattraining (kein Kurs!)	Julia J.	WSO
16.00-17.30	Bachata Heels Fortgeschrittene (ab 18 J.)	Anna D.	BSS
17.30-18.45	HOT IRON®/Langhanteltraining (ab ca. 16 J.) ab 13.03.2026	Randi	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

Unterrichts-/Belegungsplan ab 12. Januar 2026

SAMSTAG			
09.00-10.15	Hatha Yoga	Alexander	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	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
11.00-12.30	Lyrical Heels (ab 16 J.)	Sophia	II
12.30-14.00	Burlesque Jazz (ab 16 J.)	Sophia	II
09.00-12.00	Bernd Privattraining	Bernd	III
10.00-11.15	Bungee Super Fly® (ab ca. 16 J.)	Christina	V
11.15-12.30	Aerial Yoga (ab ca. 16 J.)	David	V
11.30-12.45	Pole Exotic Basics	Jane	PSI+H
13.00-14.15	Stretching (ab ca. 16 J.)	Jane	PSI+H
10.00-11.30	Pole All Level	Tabea & Anne	PSII
10.00-11.30	Aerial Hoop Meisterschaftstraining Kids/Teens	Nicole	S-Point
11.45-13.00	Aerial Hoop All Levels	Nicole	S-Point
13.00-14.15	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 Wettkampftraining (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
11.00-14.00	Rhythm. Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining	Svitlana	WSO
15.00-18.00	Rhythm. Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining	Svitlana	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			
09.00-10.00	Chakra Yoga (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
10.00-11.00	Taichi Chuan (ab ca. 16 J.)	Paoyi	OH
09.00-12.00	Israelische Tänze (Privat)	Angelika+Michael	I
14.00-15.30	Oriental Fusion Dance (ab 16 J.)	Anna D.	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
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 Anfänger (ca. 6-14 J.)	Pauline&Pia	S-Point
12.00-14.00	Aerial Silk Choreo Training, All Levels (ab ca. 14 J.)	Tamara	S-Point
14.00-16.00	Aerial Silk Meisterschaftstraining	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
10.00-12.30	Interne Belegung	Jan-Erik	KC "Steinstraße"
16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 6 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 6 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik	KC "Steinstraße"
	Interne Belegung (Privat)	TSG	KC "Stolzenmorgen"
10.00-11.15	Rhythm. Sportgymnastik Anfänger (ca. 4-9 J.)	Svitlana	WSO
11.30-14.30	Rhythmische Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining	Svitlana	WSO
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	WSO
11.00-13.00	Rhythm. Sportgymnastik, Leistungsklasse	Julia J.	THP