

Unterrichts-/Belegungsplan ab 1. September 2020

I+II+III+IV+V	Vereinsheim			Donnerstag		
FES	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck					
WSO	Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten			09.15-10.15	Yoga Wakeup (bis einschl. 17.09.2020)	Alina OH
SI	STUDIO I, Steinstraße 81					
PS I+II	POLE-STUDIO, Marburger Straße 13			10.00-11.30	Good Morning Yoga	Juliane I+O (O ab 24.09.)
LUS	Ludwig-Uhland-Schule, Aulweg 120			18.00-19.00	Chair Dance	Adina+Celina I
OH	reiner Online-Kurs Home			19.05-20.05	Chair Fitness	Adina+Celina I
Raum + O	Präsenz- + Online-Kurs			20.10-21.10	TwerXout	Adina+Celina I
Montag						
				16.00-17.00	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia II
				17.00-18.00	Ballett Youth (5-8 J.)	Julia II
16.30-17.30	Kreativer Kindertanz (3-6 J.)	Natalie	I	18.00-19.30	Ballett Adults	Julia II
17.30-18.30	Contemporary Kids (6-12 J.)	Julia	I	19.30-20.30	Tabata (ab 17.09.2020)	Janika II
18.30-20.00	Contemporary Adults	Julia	I			
20.00-21.30	Ballett Anfänger	Julia	I	16.00-17.00	Bühnentanz (8-10 J.)	Angelika III
				17.00-18.00	Bühnentanz (10-12 J.)	Angelika III
17.00-18.00	Breakdance Kids (ab ca. 5 J.)	Fabricio+Alex	II	18.00-19.30	Bühnentanz (12-14 J.)	Angelika III
18.00-19.00	Breakdance Teens+Adults+Leistung	Fabricio+Alex	II	19.30-21.00	Israelische Tänze	Angelika+Mi. III
19.30-21.00	HipHop	Roja	II			
				17.00-18.00	Rock 'n' Roll Adults (ab ca. 13 J.)	Christina & Lukas IV
18.00-19.30	Hip Hop / All Style	Ina	III	18.00-19.30	Rock 'n' Roll Turnier	Christina & Lukas IV
20.00-21.15	Tabata	Janika	III	19.30-20.30	Hip-Hop for All	Abtin IV
18.00-19.00	Kardio-Kickboxen (ab 21.09.2020)	Randi	IV	17.00-18.00	Hip Hop Kids	Mara+Evelyn V
19.00-20.00	Power Aerobic	Janika	IV	18.00-20.00	Hip Hop	Ina V
				20.15-21.45	Kizomba	Mark & Tatyana V
16.30-17.30	Kinder-Yoga (ab 21.09.2020)	Juliane	V			
18.00-19.00	Bands Fit / Mini-Bands-Workout	Denise	V	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
19.00-20.00	Dance-Fitness	Denise	V	17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
20.15-21.45	Yoga - Rückenschule	Salar	V	18.00-19.30	Taekwondo Adults	Jannik SI
				19.30-21.00	Kickboxen Anfänger (ab ca. 13 J.)	Michael SI
17.00-18.00	Judo Kids (ab ca. 5 J.)	Arnaud	SI			
18.00-19.00	Judo Fortgeschr. (Jugendliche+Adults)	Arnaud	SI	20.00-21.30	Capoeira	Patrik WSO
19.30-21.30	Kickboxen Leistung	Stephan	SI			
				18.00-20.00	Breakdance Showtraining	Fabricio LUS
19.40-21.10	Stretching	Alina	PS I			
				10.45-11.45	MAKI Fit (Mama mit Kind) (bis 30.09.20)	Alina Schwanenteich
20.00-21.30	Capoeira	Patrik	WSO			
				18.00-19.30	Fit&Flexy	Alina und Nina Outdoor/Ringallee
Dienstag						
				19.40-20.55	Pole Stretching	Simon PS I
18.30-19.30	Bauch+Booty	Denise	OH			
Freitag						
16.30-17.30	Ballett Kids 5-8 J.	Nicole	I			
17.30-18.30	Ballett Kids 8-11 J.	Nicole	I	17.15-18.30	Zirkeltraining	Nina I
18.30-20.00	Contemporary	Ana Clara	I	18.30-20.00	Contemporary	Ana Clara I
20.15-21.45	Hobbygruppe	Bernd	I			
				15.30-16.30	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia II
15.30-16.30	Bühnentanz (4-6 J.)	Angelika	II	16.30-17.30	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia II
16.30-17.30	Bühnentanz (7-9 J.)	Angelika	II	17.30-18.30	Ballett Youth, 8-12 J.	Julia II
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia	II	18.30-19.30	Ballett Teens, 12-16 J.	Julia II
20.00-21.00	Ballett-Fitness	Julia	II	19.30-20.30	Zumba	Julia II
16.30-17.30	Hip Hop Kids (4-7 J.)	Laura	III	16.30-18.00	Rock 'n' Roll Kids (6-12 J.)	Eileen III
18.00-19.00	Bauch-Beine-Po (BBP)	Randi	III+O	18.00-19.00	Lateinam. Tänze, Beginner - Vorb. Turniertanz	Nastja III
				19.00-20.30	Lateinam. Tänze, Turnierpaare	Nastja III
10.00-11.00	Rücken Fit 40+ (ab 13.10.2020)	Michaela	V			
11.00-12.00	Pilates (ab 13.10.2020)	Michaela	V	17.00-18.00	Lateinam. Tänze, Kids (in Planung)	Nastja IV
17.30-18.30	Pilates	Alina	V	18.00-20.00	Breakdance freies Training	Fabricio IV
18.30-20.00	HipHop	Jemal	V			
20.15-21.15	Zumba	Jassmine	V	16.30-17.45	rhythm. Sportgym (4-12 J.)	Yulia V
				17.45-19.00	rhythm. Sportgym (ab 12 J.)	Yulia V
16.30-18.00	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.)	Jannik	SI	19.00-20.30	Yin&Yang Yoga	Juliane V
18.00-19.30	Kickboxen Anfänger (ab ca. 13 J.)	Stephan	SI			
19.30-21.00	Krav Maga	Jan-Erik	SI	16.00-17.00	Karate Kids (ab ca. 5 J.)	Ali SI
				17.00-18.30	K1-Kickboxen / Boxen / Thaiboxen	Ali SI
17.00-18.00	Breakdance "Mini-Breaker"	Fabricio+Anton	WSO			
18.00-20.00	Breakdance Battle-Training	Fabricio	WSO	18.30-20.30	Rock 'n' Roll Akro/Turnier	Christina&Lukas WSO
17.00-20.00	Rock 'n' Roll (frei)	Tina und Lukas	WSO			
				18.20-19.35	Rücken-Fit	Pia PS I
16.00-17.00	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	FES	19.45-21.15	Stretching	Maren PS I
17.00-18.00	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	FES			
Samstag						
Mittwoch						
				10.15-11.15	Zumba	Randi II
16.30-17.30	Kreativer Kindertanz (3-6 J.)	Natalie	I	11.15-12.30	BBP	Nina II+O
17.30-18.30	Pilates	Alina	I+O			
18.30-19.30	Kettlebell	Denise	I	10.00-13.00	Rock 'n' Roll Formation	Christina & Lukas WSO
19.30-20.30	Latein Basic Anfänger	Amanda+Adina	I	14.00-15.00	Hula Hoop Tricks&Dance Kids (5-11 J.)	Lea WSO
20.30-21.30	Latein Basic Fortgeschrittene	Amanda+Adina	I	15.00-16.30	Hula Hoop Tricks&Dance Teens&Adults (ab 12 J.)	Lea WSO
16.30-17.30	Ballett Kids (3-5 J.)	Nicole	II	Sonntag		
17.30-18.30	Ballett Kids (8-11 J.)	Nicole	II			
19.00-20.00	Zumba STRONG	Jassmine	II	11.00-12.00	Ballett Kids 3-5J.	Lena I
20.00-21.30	Dancehall	Roja	II	12.00-13.00	Ballett Kids 5-8 J.	Lena I
17.30-18.30	Hip-Hop I (12-18 J.) Anf. + Fortgeschr.	Abtin	III	17.00-18.30	K1-Kickboxen / Boxen / Thaiboxen	Ali II
18.30-20.00	Hip-Hop II (12-18 J.) Fortgeschrittene	Abtin	III			
20.15-21.45	Hip-Hop Adults (ab 18 J.)	Abtin	III	17.00-18.00	Zumba	Jassmine III
				18.00-19.30	Fitness-Boxen	Jassmine III
18.00-19.00	Tabata	Randi	IV			
				18.00-19.30	Fitness-Boxen	Jassmine IV
16.30-17.30	Hip Hop Youth (8-12 J.)	Laura	V			
17.30-18.30	Hip Hop Kids Show (ab. 8 J.)	Laura+Julia K.	V	15.30-16.50	Salsa Anfänger	Julia V
18.45-20.00	Stretch&Relax	Alina	V	17.00-18.20	Bachata Mittelstufe	Julia V
20.15-21.45	Yoga - Ashtanga	Salar	V	18.30-19.50	Salsa Fortgeschrittene	Julia V
17.00-18.00	KungFu Kids (ab ca. 5 J.)	Jan-Erik	SI	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
18.00-19.30	Martial Arts (Jugendliche + Adults)	Jan-Erik	SI	17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
19.30-21.30	Kickboxen Leistung	Stephan	SI	18.00-19.30	Taekwondo Adults	Jannik SI
18.30-20.00	Parkour, jedes Alter	Jan	WSO	10.00-11.15	rhythm. Sportgym (4-12 J.)	Yulia WSO
20.00-21.30	Jumping	Denise	WSO	11.15-12.30	rhythm. Sportgym (ab 12 J.)	Yulia WSO
				15.30-16.45	Parkour "Mini-Warriors" (5-7 J.)	Jan WSO
				16.45-18.00	Parkour Kids (8-12 J.)	Jan WSO
				18.00-19.30	Parkour Training (jedes Alter)	Jan + Niklas WSO