

Unterrichts-/Belegungsplan ab 18. September 2020

i+ii+iii+iv+v		Vereinsheim		Donnerstag			
FES	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck						
FES P	Friedrich-Ebert-Schule Wieseck, Partyraum			10.00-11.30	Good Morning Yoga	Juliane	I+H
WSO	Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten			18.00-19.00	Chair Dance	Adina+Celina	I
SI	STUDIO I, Steinstraße 81			19.05-20.05	Chair Fitness	Adina+Celina	I
PS I+II	POLE-STUDIO, Marburger Straße 13			20.10-21.10	TwerXout	Adina+Celina	I
LUS	Ludwig-Uhland-Schule, Aulweg 120						
Raum + H	Hybridkurs (Präsenz- + Online-Kurs)			16.00-17.00	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	II
				17.00-18.00	Ballett Youth (5-8 J.)	Julia	II
Montag				18.00-19.30	Ballett Adults	Julia	II
				19.30-20.30	Tabata	Janika	II
16.30-17.30	Kreativer Kindertanz (3-6 J.)	Natalie	I				
17.30-18.30	Contemporary Kids (6-12 J.)	Julia	I	16.00-17.00	Bühnentanz (8-10 J.)	Angelika	III
18.30-20.00	Contemporary Adults	Julia	I	17.00-18.00	Bühnentanz (10-12 J.)	Angelika	III
20.00-21.30	Ballett Anfänger	Julia	I	18.00-19.30	Bühnentanz (12-14 J.)	Angelika	III
				19.30-21.00	Israelische Tänze	Angelika+Mi.	III
17.00-18.00	Breakdance Kids (ab ca. 5 J.)	Fabricio+Alex	II				
18.00-19.00	Breakdance Teens+Adults+Leistung	Fabricio+Alex	II	17.00-18.00	Rock 'n' Roll Adults (ab ca. 13 J.)	Christina & Lukas	IV
19.30-21.00	HipHop	Roja	II	18.00-19.30	Rock 'n' Roll Turnier	Christina & Lukas	IV
				19.30-20.30	Hip-Hop for All	Abtin	IV
18.00-19.30	Hip Hop / All Style	Ina	III				
20.00-21.15	Tabata	Janika	III	17.00-18.00	Hip Hop Kids	Mara+Evelyn	V
				18.00-20.00	Hip Hop	Ina	V
18.00-19.00	Kardio-Kickboxen	Randi	IV	20.15-21.45	Kizomba	Mark & Tatyana	V
19.00-20.00	Power Aerobic	Janika	IV				
16.30-17.30	Kinder-Yoga (ab ca. 6 Jahren)	Juliane	V	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik	SI
18.00-19.00	Bands Fit / Mini-Bands-Workout	Denise	V	17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik	SI
19.00-20.00	Dance-Fitness	Denise	V	18.00-19.30	Taekwondo Adults	Jannik	SI
20.15-21.45	Yoga - Rückenschule	Salar	V	19.30-21.00	Kickboxen Anfänger (ab ca. 13 J.)	Michael	SI
				20.00-21.30	Capoeira	Patrik	WSO
17.00-18.00	Judo Kids (ab ca. 5 J.)	Arnaud	SI				
18.00-19.00	Judo Fortgeschr. (Jugendliche+Adults)	Arnaud	SI	18.00-20.00	Breakdance Showtraining	Fabricio	LUS
19.30-21.30	Kickboxen Leistung	Stephan	SI				
				10.45-11.45	MAKI Fit (Mama mit Kind)	Alina	Schwanenteich
19.40-21.10	Stretching	Alina	PS I				
				18.00-19.30	Outdoorkurs "Fit&Flexy"	Alina und Nina	Outdoor/Ringallee
20.00-21.30	Capoeira	Patrik	WSO				
				19.40-20.55	Pole Stretching	Simon	PS I
Dienstag							
				Freitag			
18.30-19.30	Bauch+Booty	Denise	OH				
				17.15-18.30	Intervalltraining	Nina	I
10.00-11.00	Rücken Fit 40+ (ab 13.10.2020)	Michaela	I	18.30-20.00	Contemporary	Ana Clara	I
11.00-12.00	Pilates (ab 13.10.2020)	Michaela	I				
16.30-17.30	Ballett Kids 5-8 J.	Nicole	I	15.30-16.30	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	II
17.30-18.30	Ballett Kids 8-11 J.	Nicole	I	16.30-17.30	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	II
18.30-20.00	Contemporary	Ana Clara	I	17.30-18.30	Ballett Youth, 8-12 J.	Julia	II
20.15-21.45	Hobbygruppe	Bernd	I	18.30-19.30	Ballett Teens, 12-16 J.	Julia	II
				19.30-20.30	Zumba	Julia	II
15.30-16.30	Bühnentanz (4-6 J.)	Angelika	II				
16.30-17.30	Bühnentanz (7-9 J.)	Angelika	II	16.30-18.00	Rock 'n' Roll Kids (6-12 J.)	Eileen	III
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia	II	18.00-19.00	Lateinam. Tänze, Beginner - Vorb. Turniertanz	Nastja	III
20.00-21.00	Ballett-Fitness	Julia	II	19.00-20.30	Lateinam. Tänze, Turnierpaare	Nastja	III
16.30-17.30	Hip Hop Kids (4-7 J.)	Laura	III	17.00-18.00	Lateinam. Tänze, Kids (in Planung)	Nastja	IV
18.00-19.00	Bauch-Beine-Po (BBP)	Randi	III+H	18.00-20.00	Breakdance freies Training	Fabricio	IV
19.00-20.30	Tango Argentino Nuevo, Einsteiger (ab 06.10.2020)	Igor	III				
20.30-22.00	Tango Argentino Nuevo, Mittelstufe (ab 06.10.2020)	Igor	III	16.30-17.45	rhythm. Sportgym (4-12 J.)	Yulia	V
				17.45-19.00	rhythm. Sportgym (ab 12 J.)	Yulia	V
17.30-18.30	Pilates	Alina	V	19.00-20.30	Yin&Yang Yoga	Juliane	V
18.30-20.00	HipHop	Jemal	V				
20.15-21.15	Zumba	Jassmine	V	16.00-17.00	Karate Kids (ab ca. 5 J.)	Ali	SI
				17.00-18.30	K1-Kickboxen / Boxen / Thaiboxen	Ali	SI
16.30-18.00	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.)	Jannik	SI				
18.00-19.30	Kickboxen Anfänger (ab ca. 13 J.)	Stephan	SI	18.30-20.30	Rock 'n' Roll Akro/Turnier	Christina&Lukas	WSO
19.30-21.00	Krav Maga	Jan-Erik	SI				
				18.20-19.35	Rücken-Fit	Pia	PS I
17.00-18.00	Breakdance "Mini-Breaker"	Fabricio+Anton	WSO	19.45-21.15	Stretching	Maren	PS I
18.00-20.00	Breakdance Battle-Training	Fabricio	WSO				
17.00-20.00	Rock 'n' Roll (frei)	Tina und Lukas	WSO	Samstag			
16.00-17.00	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	FES	10.15-11.15	Zumba	Randi	II
17.00-18.00	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	FES	11.15-12.30	BBP	Nina	II+H
Mittwoch							
				10:00-13:00	Rock 'n' Roll Formation	Christina & Lukas	WSO
				14:00-15:00	Hula Hoop Tricks&Dance Kids (5-11 J.)	Lea	WSO
16.30-17.30	Kreativer Kindertanz (3-6 J.)	Natalie	I	15:00-16:30	Hula Hoop Tricks&Dance Teens&Adults (ab 12 J.)	Lea	WSO
17.30-18.30	Pilates	Alina	I+H				
18.30-19.30	Kettlebell	Denise	I	Sonntag			
19.30-20.30	Latein Basic Anfänger	Amanda+Adina	I				
20.30-21.30	Latein Basic Fortgeschrittene	Amanda+Adina	I	11.00-12.00	Ballett Kids 3-5J.	Lena	I
				12.00-13.00	Ballett Kids 5-8 J.	Lena	I
16.30-17.30	Ballett Kids (3-5 J.)	Nicole	II				
17.30-18.30	Ballett Kids (8-11 J.)	Nicole	II	17.00-18.30	K1-Kickboxen / Boxen / Thaiboxen	Ali	II
19.00-20.00	Zumba STRONG	Jassmine	II				
20.00-21.30	Dancehall	Roja	II	17.00-18.00	Zumba	Jassmine	III
				18.00-19.30	Fitness-Boxen	Jassmine	III
17.30-18.30	Hip-Hop I (12-18 J.) Anf. + Fortgeschr.	Abtin	III				
18.30-20.00	Hip-Hop II (12-18 J.) Fortgeschrittene	Abtin	III	18.00-19.30	Fitness-Boxen	Jassmine	IV
20.15-21.45	Hip-Hop Adults (ab 18 J.)	Abtin	III				
				15.30-16.50	Salsa Anfänger	Julia	V
18.00-19.00	Tabata	Randi	IV	17.00-18.20	Bachata Mittelstufe	Julia	V
				18.30-19.50	Salsa Fortgeschrittene	Julia	V
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	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik	SI
18.45-20.00	Stretch&Relax	Alina	V	17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik	SI
20.15-21.45	Yoga - Ashtanga	Salar	V	18.00-19.30	Taekwondo Adults	Jannik	SI
17.00-18.00	KungFu Kids (ab ca. 5 J.)	Jan-Erik	SI	10.00-11.15	rhythm. Sportgym (4-12 J.)	Yulia	WSO
18.00-19.30	Martial Arts (Jugendliche + Adults)	Jan-Erik	SI	11.15-12.30	rhythm. Sportgym (ab 12 J.)	Yulia	WSO
19.30-21.30	Kickboxen Leistung	Stephan	SI	15.30-16.45	Parkour "Mini-Warriors" (5-7 J.)	Jan	WSO
				16.45-18.00	Parkour Kids (8-12 J.)	Jan	WSO
18.30-20.00	Parkour, jedes Alter	Jan	WSO	18.00-19.30	Parkour Training (jedes Alter)	Jan + Niklas	WSO
20.00-21.30	Jumping	Denise	WSO				
17.30-18.30	Orientalischer Tanz f. Kinder & Jugendliche (6-12 J.) (ab 21.10.)	Lisa	FES P				
18.30-20.00	Beckenbodengymnastik - "EoB" (ab 13 J.) (ab 21.10.)	Lisa	FES P				