

# Unterrichts-/Belegungsplan ab 19. Oktober 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 (ab ca. 13 J.)	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)			15.45-16.45	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia II
OH	Reiner Onlinekurs			17.00-18.00	Ballett Youth (5-8 J.)	Julia II
				18.00-19.30	Ballett Adults	Julia II
<b>Montag</b>				19.30-20.30	Tabata	Janika II
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I	16.00-17.00	Bühnentanz (8-10 J.)	Angelika III
17.30-18.30	Contemporary Kids (6-12 J.)	Julia	I	17.00-18.00	Bühnentanz (10-12 J.)	Angelika III
18.30-20.00	Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)	Julia	I	18.00-19.30	Bühnentanz (12-14 J.)	Angelika III
20.00-21.30	Ballett Anfänger Adults (ab ca. 15 J.)	Julia	I	19.30-21.00	Israelische Tänze, Erwachsene	Angelika+Michael III
17.00-18.00	Breakdance Kids (ab ca. 5 J.)	Fabricio+Alex	II	17.00-18.00	Rock'n'Roll Adults (ab ca. 13 J.)	Christina & Lukas IV
18.00-19.00	Breakdance Teens+Adults+Leistung	Fabricio+Alex	II	18:00-19:30	Rock'n'Roll Turnier	Christina & Lukas IV
19.30-21.00	HipHop Jugend und Adults (ab ca. 12 J.)	Roja	II	19.30-20.30	Hip-Hop for All	Abtin IV
18.00-19.30	Hip Hop / All Style (ab ca. 12 J.)	Ina	III	17.00-18.00	Hip Hop Kids (ab ca. 5 J.)	Mara+Evelyn V
20.00-21.15	Tabata	Janika	III	18.00-20.00	Hip-Hop / All Style - Leistungsgruppe	Ina V
				20.15-21.45	Kizomba	Mark & Tatyana V
18.00-19.00	Kardio-Kickboxen	Randi	IV			
19.00-20.00	Power Aerobic	Janika	IV	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
				17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
				18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik SI
18.00-19.00	Bands Fit / Mini-Bands-Workout	Denise	V	19.30-21.00	Kickboxen Anfänger (ab ca. 12 J.)	Michael SI
19.00-20.00	Dance-Fitness	Denise	V			
20.15-21.45	Yoga - Rückenschule	Salar	V	20.00-21.30	Capoeira	Patrik WSO
16.30-18.00	Judo Kids (ca. 5-12 J.)	Aline	SI	18.00-20.00	Breakdance Showtraining	Fabricio LUS
18.00-19.30	Judo Adults (ab ca. 13 J.)	Aline	SI			
19.30-21.30	Kickboxen Wettkampftraining	Stephan	SI	10.45-11.45	MAKI Fit (Mama mit Kind) (bis 30.09.20)	Alina Schwanenteich
19.40-21.10	Stretching	Alina	PS I	19.40-20.55	Pole Stretching	Simon PS I
20.00-21.30	Capoeira	Patrik	WSO	<b>Freitag</b>		
<b>Dienstag</b>				17.15-18.30	Intervalltraining (Onlinekurs)	Nina OH
18.30-19.30	Bauch+Booty	Denise	OH	18.30-20.00	Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)	Ana Clara I
10.00-11.00	Rücken Fit 40+ (ab 13.10.2020)	Michaela	I	15.15-16.15	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia II
11.00-12.00	Pilates (ab 13.10.2020)	Michaela	I	16.30-17.30	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia II
16.30-17.30	Ballett Kids 5-8 J.	Nicole	I	17.30-18.30	Ballett Youth (8-12 J.)	Julia II
17.30-18.30	Ballett Kids 8-11 J.	Nicole	I	18.30-19.30	Ballett Teens (ab ca. 12 J.)	Julia II
19.00-20.30	Tango Argentino Nuevo, Erwachsene, Einsteiger	Igor	I	19.30-20.30	Zumba (ab ca. 12 J.)	Julia II
20.30-22.00	Tango Argentino Nuevo, Erwachsene, Mittelstufe	Igor	I			
15.30-16.30	Bühnentanz (4-6 J.)	Angelika	II	16.30-18.00	Rock'n'Roll Kids (ab ca. 5 J.)	Eileen III
16.30-17.30	Bühnentanz (7-9 J.)	Angelika	II	18.00-19.00	Lateinam. Tänze, Kinder+Jugend - Vorb. Turniertanz	Nastja III
17.30-18.30	Bauch-Beine-Po (BBP)	Randi	II+H	19.00-20.30	Lateinam. Tänze, Turnierpaare	Nastja III
18.30-20.00	Contemporary Adults (ab ca. 13 J.)	Ana Clara	II			
20.00-21.00	Ballett-Fitness (jedes Alter)	Julia	II	18.00-20.00	Breakdance freies Training	Fabricio IV
16.30-17.30	Hip Hop Kids (4-7 J.)	Laura	III	15.30-16.45	rhythm. Sportgym (4-12 J.), Beginner	Julia J. V
18.30-20.00	Ballett Advanced Teens (12-16 J.)	Julia	III	16.45-18.00	rhythm. Sportgym (4-12 J.), Mittelstufe	Julia J. V
20.15-21.45	Hobbygruppe	Bernd	III	18.00-19.15	rhythm. Sportgym (ab ca. 12 J.)	Julia J. V
				19.15-20.45	Yin&Yang Yoga	Juliane V
18.00-19.30	Dancehall Level 2+3 (Mittelst./Fortgeschr.) (ab ca. 13 J.)	Roja	IV			
19.30-21.00	High Heel Class (ab ca. 13 J.)	Roja	IV	16.00-17.00	Karate Kids (ab ca. 5 J.)	Ali SI
				17.00-18.30	K1 / Boxen / Thaiboxen (ab ca. 12 J.)	Ali SI
17.30-18.30	Pilates	Alina	V			
18.30-20.00	HipHop Adults (ab ca. 12 J.)	Jemal	V	18.30-20.30	Rock'n'Roll Akro/Turnier	Christina&Lukas WSO
20.15-21.15	Zumba (ab ca. 12 J.)	Jasmine	V			
16.30-18.00	Taekwondo Wettkampf (ab ca. 13 J.)	Jannik	SI	18.20-19.35	Rücken-Fit	Pia PS I
18.00-19.30	Kickboxen Anfänger (ab ca. 12 J.)	Stephan	SI	19.45-21.15	Stretching	Maren PS I
19.30-21.00	Krav Maga (ab ca. 13 J.)	Jan-Erik	SI	<b>Samstag</b>		
17.00-18.00	Breakdance "Mini-Breaker"	Fabricio+Anton	WSO	11.15-12.30	BBP (Onlinekurs)	Nina OH
18:00-20:00	Breakdance Battle-Training	Fabricio	WSO			
17.00-20.00	Rock'n'Roll (frei)	Tina und Lukas	WSO	10.15-11.15	Zumba (ab ca. 12 J.)	Randi II
16.00-17.00	Ballett Kids (3-5 J.)	Julia	FES	10:00-13:00	Rock'n'Roll Formation	Christina & Lukas WSO
17.00-18.00	Ballett Kids (5-8 J.)	Julia	FES	14.00-15.00	Hula Hoop Tricks&Dance Kids (ab ca. 5 J.)	Lea WSO
				15.00-16.30	Hula Hoop Tricks&Dance Teens&Adults (ab 12 J.)	Lea WSO
<b>Mittwoch</b>				<b>Sonntag</b>		
16.15-17.15	Kreativer Kindertanz (3-5 J.)	Natalie	I			
17.30-18.30	Pilates	Alina	I+H	11.00-12.00	Ballett Kids 3-5J.	Lena I
18.30-19.30	Kettlebell	Denise	I	12.00-13.00	Ballett Kids 5-8 J.	Lena I
19.30-20.30	Latein Basic Anfänger	Amanda+Adina	I			
20.30-21.30	Latein Basic Fortgeschrittene	Amanda+Adina	I	17.00-18.30	K1 / Boxen / Thaiboxen (jedes Alter)	Ali II
16.30-17.30	Ballett Kids (3-5 J.)	Nicole	II	17.00-18.00	Zumba (ab ca. 12 J.)	Jasmine III
17.30-18.30	Ballett Kids (8-11 J.)	Nicole	II	18.00-19.30	Fitness-Boxen	Jasmine III
19.00-20.00	Zumba STRONG (ab ca. 12 J.)	Jasmine	II			
20.00-21.30	Dancehall Level 1+2 (Anfänger/Mittelstufe) (ab ca. 13 J.)	Roja	II	18.00-19.30	Fitness-Boxen	Jasmine IV
17.30-18.30	Hip-Hop I (ab ca. 12 J.) Anf. + Fortgeschr.	Abtin	III	15.30-16.50	Salsa Anfänger	Julia J. V
18.30-20.00	Hip-Hop II (ab ca. 12 J.) Fortgeschrittene	Abtin	III	17.00-18.20	Bachata Mittelstufe	Julia J. V
20.15-21.45	Hip-Hop Adults (ab 18 J.)	Abtin	III	18.30-19.50	Salsa Fortgeschrittene	Julia J. V
18.00-19.00	Tabata	Randi	IV	16.00-17.00	Taekwondo Kids, Anf. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
				17.00-18.00	Taekwondo Kids, Fort. (ab ca. 5 J.)	Jannik SI
16.30-17.30	Hip Hop Youth (8-12 J.)	Laura	V	18.00-19.30	Taekwondo Adults (ab ca. 12 J.)	Jannik SI
17.30-18.30	Hip Hop Kids Show (ab. 8 J.)	Laura+Julia K.	V			
18.45-20.00	Stretch&Relax	Alina	V	10.00-11.15	rhythm. Sportgym (4-12 J.), Beginner	Yulia WSO
20.15-21.45	Yoga - Ashtanga	Salar	V	11.15-12.30	rhythm. Sportgym (4-12 J.), Mittelstufe	Yulia WSO
				12.30-13.45	rhythm. Sportgym (ab ca. 12 J.)	Yulia WSO
17.00-18.00	KungFu Kids (ab ca. 5 J.)	Jan-Erik	SI	15.30-16.45	Parkour "Mini-Warriors" (5-7 J.)	Jan WSO
18.00-19.30	Martial Arts (Jugendliche + Adults)	Jan-Erik	SI	16.45-18.00	Parkour Kids (8-12 J.)	Jan WSO
19.30-21.30	Kickboxen Wettkampftraining	Stephan	SI	18.00-19.30	Parkour Training (jedes Alter)	Jan + Niklas WSO
18.30-20.00	Parkour, jedes Alter	Jan	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			