

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 10. August 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 14 (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                 |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 10.00-11.15           | Pilates meets Yoga (ab ca. 16 J.)                                                           | Mirjeta         | I                  |
| 11.15-12.30           | Boxfitness & Pilates (ab ca. 16 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. 15 J.)                                                               | Max             | II                 |
| 20.30-21.50           | Bachata Role Rotation&Fundamentals (ab 18 J.)                                               | Myriam&Ronja R. | II                 |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 18.00-19.30           | Reggaeton (ab 14. J.)                                                                       | Laura           | III                |
| 19.30-21.15           | Hip Hop Female Style Open Class (ab 16 J.)                                                  | Trang           | III                |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 16.30-17.30           | Kindertanz (3-6 J.)                                                                         | Lia             | IV                 |
| 17.30-18.30           | Zumba Kids (ca. 7-12 J.)                                                                    | Iryna           | IV                 |
| 18.30-19.30           | Bauchtanz/Orientalischer Tanz Beginner (ab 16 J.)                                           | Eva             | IV                 |
| 19.30-21.00           | Bachata Styling All Level (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             |
| 20.05-21.20           | 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.)                                                              | Miriam          | S-Point            |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 15.30-16.30           | Taekwondo Bambini (ca. 3-5 J.)                                                              | Jannik          | KC "Steinstraße"   |
| 16.30-17.45           | Judo Kids Anfänger (ab ca. 6 J.)                                                            | Karina&Evelin   | 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" |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 16.30-17.30           | Sportakrobatik Kids (ab ca. 5 J.)                                                           | Svitlana        | WSO                |
| 16.30-17.30           | Rope Skipping Kids (ab ca. 5 J.)                                                            | Mirjeta         | WSO                |
| 17.30-20.00           | Rhythm. Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining                                           | Svitlana        | WSO                |
| 17.30-18.30           | Spring Fit – Seilspringen für Mamas & Kinder                                                | Mirjeta         | WSO                |
| 18.30-20.00           | Aerial Silk Advanced (ab 14 J.)                                                             | Tamara          | WSO                |
| 19.30-21.30           | Handstand/Salto/Air-Track (ab 12 J.)                                                        | Svitlana        | WSO                |
| 20.00-21.30           | Aerial Silk Beginner Level 1 (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                |
| S                     |                                                                                             |                 |                    |
| 18.30-20.00           | Capoeira (ab ca. 14 J.)                                                                     | Patrik          | FES P              |
|                       |                                                                                             |                 |                    |
| 18.00-20.00           | Judo Fortgeschrittene/Erwachsene/Wettkampf                                                  | Oleksandr       | 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       | Beweagunsatelier   |

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 10. August 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                 |
| 16.15-17.15 | Tik Tok Dance (ca. 8-16 J.)                                | Alice             | 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 | Ballett Adults Mittelstufe (ab 15 J.)                      | Lotta             | 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                 |
| 15.00-16.15 | Handstand/Salto/Air-Track Kids (ca. 6-11 J.)               | Svitlana          | 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                |
| 20.00-21.30 | Bachata Sensual Mittelstufe                                | Abdullah          | V                  |
| 16.30-17.45 | Pole Level 1                                               | Diana             | PSI                |
| 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" |
| 16.30-20.00 | Rhythm. Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining          | Svitlana          | WSO                |
| 17.15-18.45 | Aerial Silk Kids Intermediate (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                |
| 17.30-18.30 | HOT IRON®/Langhanteltraining (ab ca. 16 J.)                | Randi             | BSS                |
| 18.35-19.30 | Zumba (ab ca. 12 J.)                                       | Randi             | BSS                |
| 19.30-21.30 | Interne Belegung                                           |                   | BSS                |
| 16.00-17.00 | Ballett Kids 5-8 J.                                        | Christina L.      | FES P              |
| 17.00-18.00 | Ballett Youth 8-12 J.                                      | Christina L.      | FES P              |
| 17.00-18.30 | Judo Kids Anfänger (ab ca. 6 J.)                           | Maria             | GBS                |
| 19.00-21.00 | Gladiatorentaining (ab 18 J.)                              | Mathias/Chrossy   | 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 10. August 2026**

| MITTWOCH    |                                                                 |                     |                    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|
| 18.00-19.30 | Fitness, Mobility & Stretch ONLINE (ab ca. 16 J.)               | Elena               | OH                 |
| 15.00-17.00 | Dance Team (9-11 Jahre)                                         | Alina L.            | I                  |
| 17.00-18.30 | Dance Team (12-15 Jahre)                                        | Lina & Alina L.     | 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 | Ballett Kids 5-8 J.                                             | Anouk               | 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                |
| 21.00-22.00 | Spitzentanz (geschlossene Gruppe)                               | 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                  |
| 18.45-20.00 | Aerial Yoga "Low-Hammock Spezial" (ab ca. 16 J.) / 1x pro Monat | Christina           | V                  |
| 20.00-21.15 | Lambada (ab 16 J.)                                              | Anna D.             | V                  |
| 17.00-18.15 | Pole Level 1                                                    | Miriana             | PSI                |
| 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 Kids Anfänger (ca. 6-14 J.)                         | Anna-Sophie & Lotte | S-Point            |
| 17.30-18.45 | Aerial Hoop Kids Fortgeschritten (ca. 6-14 J.)                  | Finja&Maren         | S-Point            |
| 18.45-20.00 | Aerial Hoop Level 2                                             | Serina              | 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"   |
| 16.00-17.00 | Karate Kids (ca. 5-8 J.)                                        | Maya                | KC "Stolzenmorgen" |
| 17.00-18.00 | Karate Youth (ca. 9-12 J.)                                      | Maya                | KC "Stolzenmorgen" |
| 18.15-19.30 | Kickboxen Kids+Youth, Fortgeschrittene (ca. 7 J. bis 17 J.)     | Stephan             | KC "Stolzenmorgen" |
| 19.30-21.00 | Kickboxen Fortgeschrittene/Wettkampftraining                    | 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                |
| 17.00-18.05 | STRONG nation™ (ab ca. 15 J.)                                   | Randi               | BSS                |
| 18.15-19.00 | CIRCL Mobility™ (ab 16 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 Fortgeschrittene/Erwachsene/Wettkampf                      | Oleksandr           | GBS                |
| 16.00-17.15 | Rhythm. Sportgymnastik Fortgeschrittene (ab ca. 4 J.)           | Svitlana            | MBS                |
| 17.15-20.00 | Rhythm. Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining               | Svitlana            | 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   |
| 19.00-20.30 | Hip-Hop Urban Dance (ab 14 J.)                                  | Anastasia           | Bewegungsatelier   |

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 10. August 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 | Hip Hop Youth (ca. 8-12 Jahre)                                              | Roja           | II                 |
| 18.30-19.30 | Bootcamp, Small Group (ab ca. 15 J.)                                        | David          | II                 |
| 19.30-20.30 | Dancehall Female Style Basics (ab 16 J.)                                    | Ronja T.       | II                 |
| 20.30-21.45 | Dancehall Female Style Choreo (ab 16 J.)                                    | Ronja T.       | 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 | Zumba Choreo Session (ab ca. 12 J.)                                         | Iryna          | III                |
| 19.30-21.00 | Hip-Hop Female Style Fortgeschrittene (ab 16 J.)                            | Trang          | III                |
| 14.30-15.30 | Kindertanz (3-6 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 | Speed Bungee Super Fly® Advanced (ab ca. 16 J.)                             | Christina/Tina | 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                  |
| 20.00-21.15 | Pole Conditioning & Stretch (ab 16 J.)                                      | Christin       | PSI                |
| 17.00-18.15 | Pole Level 1                                                                | Monique        | PSII               |
| 18.15-19.45 | Pole Level 3                                                                | Christin       | PSII+H             |
| 20.00-22.00 | Pole freies Meisterschaftstraining                                          | Wechselnd      | PSII               |
| 15.30-17.00 | Aerial Silk Kids Advanced (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 Level 2 (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"   |
| 18.15-19.15 | Kickboxen Youth Basics (ca. 12 J.-16 J.)                                    | Felix          | KC "Stolzenmorgen" |
| 19.30-21.00 | Kickboxen Basics (ab ca. 17 J.)                                             | Felix          | KC "Stolzenmorgen" |
| 18.30-20.30 | Handstand/Salto/Air-Track (ab 12 J.)                                        | Svitlana       | WSO                |
| 19.00-21.00 | Stage Combat (ab 18 J.)                                                     | Mathias        | WSO                |
| 18.00-20.00 | Judo Kids Anfänger und Fortgeschrittene (ab ca. 8 J.)                       | Wechselnd      | GBS                |
| 15.30-16.45 | Turnen "Minis" (ca. 3-5 J.), Beginner                                       | Svitlana       | MBS                |
| 17.00-18.00 | Turnen "Kids" (ca. 6-9 J.), Beginner                                        | Svitlana       | 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 10. August 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                  |
| 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.) <b>PAUSIERT bis 18.10.2026</b> | Alona            | II                 |
| 17.30-18.30 | Hip Hop Youth (ca. 8-12 J.)                                   | Hanna            | III                |
| 18.30-19.45 | Reggaeton (ab 14. J.)                                         | Laura            | III                |
| 19.45-21.00 | Urban Improvisation (ab 16 J.)                                | Laura            | III                |
| 18.00-20.00 | Breakdance freies Training                                    | ohne Trainer     | IV                 |
| 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 B.     | V                  |
| 18.15-19.30 | Aerial Yoga (ab ca. 16 J.)                                    | Tatjana          | V                  |
| 17.00-18.15 | Pole Level 1                                                  | Polina           | PSI                |
| 18.30-19.45 | Lyrical Pole ab Level 1                                       | Jane&Polina      | PSI                |
| 17.00-18.15 | Pole Level 2                                                  | Tabea & Christin | PSII+H             |
| 18.30-19.45 | Pole Schnupperkurs                                            | Jara             | PSII               |
| 15.00-16.30 | Privattraining Hoop                                           | Anna und Lotte   | S-Point            |
| 16.30-17.45 | Aerial Hoop Meisterschaftstraining Kids/Teens                 | Finja&Maren      | S-Point            |
| 17.45-19.00 | Aerial Hoop Kids Fortgeschritten (ca. 6-14 J.)                | Finja&Maren      | S-Point            |
| 19.15-21.15 | Aerial Silk Meisterschaftstraining                            | Tamara           | 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, Fortgeschritten (ab ca. 12 J. bis 16 J.)     | Stephan          | KC "Stolzenmorgen" |
| 18.30-20.00 | Boxen (ab ca. 14 J.)                                          | Stephan          | KC "Stolzenmorgen" |
| 15.00-16.15 | Rhythm. Sportgymnastik Anfänger (ab ca. 4 J.)                 | Svitlana         | WSO                |
| 16.15-17.15 | Aerobicturnen Kids (ab 5 J.)                                  | Svitlana         | WSO                |
| 17.15-20.00 | Rhythm. Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining             | Svitlana         | WSO                |
| 18.00-20.00 | Rock'n'Roll, Paare, All Level (ab 13 J.)                      | Lukas            | WSO                |
| 16.00-17.30 | Bachata Heels Fortgeschrittene (ab 18 J.)                     | Anna D.          | BSS                |
| 17.30-18.45 | HOT IRON®/Langhanteltraining (ab ca. 16 J.)                   | Randi            | BSS                |
| 19.00-21.00 | Interne Belegung                                              |                  | BSS                |
| 17.00-19.00 | Judo Fortgeschrittene/Erwachsene/Wettkampf                    | Oleksandr        | GBS                |
| 15.00-16.00 | Showtanzteam "Charitas" (8-12 J.)                             | Varvara          | Bewegungsatelier   |
| 16.00-17.00 | Showtanzteam "Kolibri Minis" (3-5 J.)                         | Varvara          | Bewegungsatelier   |
| 17.00-18.30 | Hip-Hop Female Style Herborn (ab 14 J.)                       | Anastasia        | Bewegungsatelier   |

**Unterrichts-/Belegungsplan ab 10. August 2026**

| SAMSTAG     |                                                                             |                       |                    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| 09.00-10.15 | Hatha Yoga                                                                  | Alexander             | I                  |
| 10.15-11.15 | Zumba (ab ca. 12 J.)                                                        | 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                  |
| 11.00-12.30 | Lyrical Heels (ab 16 J.)                                                    | Sophia                | II                 |
| 09.00-12.00 | Bernd Privattraining                                                        | Bernd                 | III                |
| 09.45-11.15 | Bungee Super Fly® SCHNUPPERKURS (ab ca. 16 J.)                              | Tina                  | V                  |
| 10.00-11.15 | Bungee Super Fly® (ab ca. 16 J.)                                            | Tina                  | V                  |
| 11.15-12.30 | Aerial Yoga (ab ca. 16 J.)                                                  | David                 | V                  |
| 10.00-11.30 | Pole All Level                                                              | Anne L.               | PSI                |
| 11.30-12.45 | Pole Exotic Basics                                                          | Jane                  | PSI+H              |
| 13.00-14.15 | Stretching (ab ca. 16 J.)                                                   | Jane                  | PSI+H              |
| 9.00-11.00  | Pole Kids Meisterschaftstraining                                            | Christin und Jasmin   | PSII               |
| 10.00-11.30 | Aerial Hoop Meisterschaftstraining Kids/Teens                               | Finja                 | S-Point            |
| 11.45-13.00 | Aerial Hoop All Levels                                                      | Nicole                | S-Point            |
| 13.00-14.30 | Mixed Aerial Arts - Sling&Trapez (ab 14 J.)                                 | Tamara                | S-Point            |
| 14.30-16.00 | Aerial Silk Intermediate (ab 14. J.)                                        | Tamara                | S-Point            |
| 16.00-17.30 | Aerial Silk Beginner Level 1 und 2 (ab 14. J.)                              | Tamara                | S-Point            |
|             | Interne Belegung (Privat)                                                   | TSG                   | KC "Steinstraße"   |
| 10.00-12.00 | Kickboxen Wettkampfraining (nach Vereinbarung)                              | Stephan               | KC "Stolzenmorgen" |
| 10.00-11.00 | Sportakrobatik Kids (ab ca. 5 J.)                                           | Svitlana              | WSO                |
| 10.00-11.15 | Aerial Silk Kids Beginner Level 1 + Schnupperkurs (ca. 8-14 J.)             | Lea                   | WSO                |
| 11.00-14.00 | Rhythm. Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining                           | Svitlana              | WSO                |
| 11.30-13.00 | Aerial Silk Kids Beginner Level 2 (ca. 8-14 J.)                             | Lea                   | 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     |                                                                             |                       |                    |
| 14.00-15.30 | Oriental Fusion Dance (ab 16 J.)                                            | Anna D.               | I                  |
| 16.00-17.15 | Standard-/Latein Tänze Kids (ab 5 J.)                                       | Alex                  | I                  |
| 17.15-18.45 | Standard-/Latein Tänze All Level (ab 18 J.)                                 | Alex                  | I                  |
| 11.00-12.15 | Jazz Funk (ab ca. 16) <b>PAUSIERT bis 18.10.2026</b>                        | Alyona                | II                 |
| 12.15-13.30 | Afro Fusion (ab ca. 16 J.) <b>PAUSIERT bis 18.10.2026</b>                   | 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                 |
| 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              |
| 17.00-18.00 | Hip Hop Youth ( ca. 11-15 J.)                                               | Hanna                 | III                |
| 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.)                                     | Miriam&Serina / Lotte | 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 Kids Meisterschaftstraining                                     | Lisa-Marie            | 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" |
| 15.30-17.00 | Parkour Kids (ca. 5-10 J.)                                                  | Jan+Simon             | WSO                |
| 17.00-18.30 | Parkour Youth+Adults (ab ca. 10 J.)                                         | Jan+Simon             | WSO                |
| 10.00-11.30 | Rhythm. Sportgymnastik Anfänger (ab ca. 4 J.)                               | Svitlana              | THP                |
| 11.30-16.00 | Rhythm. Sportgymnastik Wettkampf/-Turniertraining                           | Svitlana              | THP                |