

## STUNDENPLAN Ballettschule im Hofgarten / Gesundheitszentrum Lohmar gültig ab Mai 2022

### Großer Saal

| <b>Montag</b>  | <b>Dienstag</b>  | <b>Mittwoch</b>   | <b>Donnerstag</b>  | <b>Freitag</b>   | <b>Samstag</b>  |
|--|--|---|--|--|---|
|  | 09:00 – 10:00<br><b>Pilates Level 2</b><br>D. Schuster-Weber         | 09:45 – 10:45<br><b>Rückenfitness</b><br>D. Schuster-Weber  | 09:00 – 10:00<br><b>Pilates Level 1</b><br>D. Schuster-Weber   | 09:30 – 10:30<br><b>Entspannt ins Wochenende</b><br><b>Hatha Yoga</b><br>K. Kopp | 9:00 – 10:00<br>Einzelstunde                              |
| 10:00 – 11:00<br><b>Bodyworkout</b><br>K. Degthareva                 | 10:00 – 11:00<br><b>Dance Fitness</b><br>M. Czychi                   | 10:45 – 11:45<br><b>Rückenfitness</b><br>D. Schuster-Weber  |  | 10:30 – 11:30<br><b>Bodywork</b><br>Barre und Flexibilität<br>J.Radermacher      | 10:00 – 11:30<br><b>Ballett open class</b><br>A. Hartmann |
|  |  |   | 10:30 – 11:15<br><b>Rehasport Gelenke</b><br>D. Schuster-Weber |  | 11:30 – 13:00<br><b>Akrobatik</b><br>M. Weber             |
|  |  |   |  | 13:45 – 14:45<br><b>Tänzerische Früherziehung 3</b><br>(Troisdorf)               |   |
|  | 14:45 – 15:30<br><b>Tänzerische Frühförderung 3</b><br>J.Radermacher |   |  | 15:00 – 15:30<br><b>Tänzerische Früherziehung 1</b><br>S. Thielen                | 12:00 – 15:00<br>Einzelstunde                             |
| 15:00 – 15:45<br><b>Zumba Kids</b><br>K. Degthareva                  | 15:30 – 16:00<br><b>Tänzerische Frühförderung 1</b><br>J.Radermacher | 15:45 – 16:45<br><b>Ballett 1</b><br>D. Schuster-Weber      | 15:15 – 16:00<br><b>Rehasport Pilates</b><br>D. Schuster-Weber | 15:30 – 16:30<br><b>Förderklasse 1</b><br>D. Schuster-Weber                      | 15:00 – 16:00<br>Einzelstunde                             |
| 16:00 – 17:00<br><b>Förderklasse 1</b><br>T. Bardowicks              | 16:15 – 16:45<br><b>Tänzerische Frühförderung 1</b><br>J.Radermacher |   | 16:30 - 17:00<br><b>Modern Jazz Basics</b><br>A. Wurche        | 16:30 – 17:00<br>Einzelstunde  | 16:00 – 17:00<br>Einzelstunde                             |
| 17:00 - 18:00<br><b>Ballett Erwachsene Anfänger</b><br>T. Bardowicks |  | 18:30 – 19:30<br><b>Rückenfitness</b><br>D. Schuster-Weber  | 17:00 – 18:15<br><b>Modern Jazz 2</b><br>A. Wurche             | 17:00 – 18:15<br><b>Progressing Dance Technique</b><br>S. Thielen                | 17:00 – 18:00<br>Einzelstunde                             |
| 18:15 – 19:15<br><b>Förderklasse 2</b><br>T. Bardowicks              | 17:30 – 18:00<br><b>Spitze Anfänger</b><br>J.Radermacher             | 19:30 – 20:30<br><b>Cardio Pilates</b><br>D. Schuster-Weber | 18:30 – 19:30<br><b>Jazz Golden Age</b><br>A. Wurche           |  | 18:00 – 19:30<br>Einzelstunde                             |
| 19:30 – 21:00<br><b>Modern Jazz 3</b><br>J.Radermacher               | 18:15 – 20:15<br><b>Klass. Ballett 5/6</b><br>J.Radermacher          |   | 19:30 – 21:00<br><b>Mikado Dance Company</b><br>A. Wurche      |  |   |

## STUNDENPLAN Ballettschule im Hofgarten / Gesundheitszentrum Lohmar gültig ab Mai 2022

### Kleiner Saal

| <i>Montag</i>   | <i>Dienstag</i>  | <i>Mittwoch</i>                                       | <i>Donnerstag</i>  | <i>Freitag</i>   | <i>Samstag</i>                                 |
|---|--|---|--|--|--|
|   | 09:00 – 10:00<br><b>Rückenfitness</b><br>M. Czychi                                   |   |  |  |  |
|   | 10:30 – 11:30<br><b>Rückenfitness</b><br>D. Schuster-Weber                           |   |  |  | 10:00 – 11:00<br><b>Zumba</b><br>K. Degthareva |
|   | 11:30 – 12:15<br><b>Rückenfitness</b><br>D. Schuster-Weber                           |   |  |  |  |
|   |  |   |  |  |  |
|   | 14:45 – 15:30<br><b>Pilates Level 1</b><br>D. Schuster-Weber                         |   |  |  |  |
|   | 15:45 – 16:45<br><b>Ballett 1</b><br>D. Schuster-Weber                               |   | 15:15 – 16:00<br><b>Tänzerische Frühförderung 3</b><br>J.Radermacher | 15:00 – 15:30<br><b>Tänzerische Frühförderung 2</b><br>D. Schuster-Weber |  |
| 15:00 – 16:00<br>Einzelstunde   |  | 15:45 – 16:45<br>Einzelstunde                         | 16:00 – 17:00<br><b>Ballett 1-2</b><br>J.Radermacher                 | 15:30 – 16:15<br><b>Tänzerische Frühförderung 3</b><br>D. Schuster-Weber |  |
| 16:00 – 18:00<br>Einzelstunde   | 17:15 – 18:15<br><b>Breakdance</b><br>T. Langen                                      | 16:45 – 17:45<br><b>Jazz – Hip-Hop 1</b><br>A. Wurche | 17:00 – 18:15<br><b>Ballett 4</b><br>J.Radermacher                   | 16:15 – 17:15<br><b>Ballett 2-3</b><br>D. Schuster-Weber                 |  |
| 18:30 – 19:30<br><b>Bodywork</b><br>Barre und Flexibilität<br>J.Radermacher | 18:15 – 19:15<br><b>Streetdance 1</b><br>T. Langen                                   | 18:00 – 19:30<br><b>Jazz 2</b><br>A. Wurche           | 18:15 – 19:45<br><b>Förderklasse 2</b><br>Y. Akman                   | 17:30 – 18:30<br><b>Pilates Level 3</b><br>D. Schuster-Weber             |  |
| 19:30 – 21:00<br><b>Ballett 6</b><br>T. Bardowicks                          | 19:15 – 20:15<br><b>Streetdance 2</b><br>T. Langen                                   | 19:30 – 21:00<br><b>Fit Yoga</b><br>K. Kopp           | 19:45 – 20:45<br><b>Pilates Level 2</b><br>D. Schuster-Weber         | 18:30 – 19:30<br><b>Contemporary</b><br>D. Schuster-Weber                |  |
|   | 20:15 – 21:15<br><b>Bodyworkout</b><br>Flexibilität und Workoutflow<br>C. Schumacher |   | 20:45 – 21:45<br><b>Allegro Dance Company</b><br>D. Schuster-Weber   | 19:30 – 20:30<br>Einzelstunde  |  |