

Kurs Gebühr für alle 6 Wochen: 20€ (mit Unterrichtsvertrag)

–

Die 10er Karten dürfen benutzt werden (147€)

Die Gutscheine dürfen benutzt werden.

Eha Teilnehmer unterschreiben für 3/4 Stunde plus extra Zeit oder 10er Karte

Minimale Teilnehmerzahl vor Ort: 5 pro Kurs

Die Anmeldung ist verbindlich. Nicht angetretene Stunden müssen in Rechnung zu 14€ gestellt werden.

Reha Kurse müssen alle unterschrieben werden

Legende

Gelb

Kurse sind bestätigt und laufen **Achtung Zeitverschiebungen!!**

Durchgestrichen

Kurse sind abgesagt

Grün

Diese Personen bitten einen anderen Kurs wählen, weil der Kurs nicht stattfindet (zu wenig Teilnehmer) Wir haben Vorschläge gemacht...

SOMMERSPECIAL 2023

YOGA – SCHNUPPERKURS

Jivamukti Yoga am Abend mit Sandra:

Dieser Kurs ist für fitte Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Wir stärken den Rücken, trainieren auch die Tiefenmuskulatur und stabilisieren die Gelenke. Dabei fokussieren wir uns auf das Wesentliche und üben uns in innerer Ausrichtung.

25 € für 6 Einheiten – Wir sind zertifiziert, die Krankenkassen zahlen bis zu 80% zurück!

Yoga am Morgen mit Inna:

Für Best-Agers, Wiedereinsteiger und Morgenmuffel. Wir starten locker gemeinsam in den Tag, aktivieren den Kreislauf, führen sanft den Atem und richten den inneren Kompass neu. Wir lernen, die Signale unseres Körpers wahrzunehmen und neu zu interpretieren. Für ein neues Miteinander von Körper, Geist und Atem.

45€ für 6 Einheiten – Wir sind zertifiziert, die Krankenkassen zahlen bis zu 80% zurück!

Summer Ballett Intensive mit Alina:

Im fünftägigen Workshop bei Alina Hartmann wird die klassische Technik präzise ausgearbeitet.

Alina hat jahrelang an zahlreichen nationalen und internationalen Wettbewerben erfolgreich teilgenommen sowie diverse Sonderpreise und Stipendien erhalten. Seit nun fünf Jahren gibt Sie ihr Können und Wissen an Schülerinnen aller Altersklassen weiter.

Über die richtige Technik bei Sprüngen, den Fokus bei Pirouetten, wunderschöne Beine im Adagio bis zu den notwendigen körperlichen Kompetenzen wird nach dem Aufwärmen an der Stange jeden Tag ein Bereich intensiv trainiert. Zum Abschluss werden am Freitag, den 30.06. Familie, Freunde, und junge Schülerinnen und Schüler eingeladen, beim Training zuzusehen, um die erarbeiteten Erfolge zu präsentieren.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme und eine erfolgreiche Woche.

170 € für 10 Unterrichtsstunden

WOCHE 1

Montag, 26.6.2023

10:00 – 14:00	Summer Dance Camp 7-14 Jahre	Jana/Maya
18:00 – 20:00	Summer Intensive Ballett	7 Alina

Dienstag, 27.06.2023

K1	09:00 – 10:00	Rückenfitness	15	Maike
----	---------------	---------------	----	-------

K2	10:00 – 11:00	Dance Fitness	5	Maike
----	---------------	---------------	---	-------

K3	11:00 – 11:45	Rückenfitness Reha	16	Maike
----	---------------	--------------------	----	-------

~~10:00 – 14:00 Summer Dance Camp 7-14 Jahre Jana/Maya~~

18:00 – 20:00	Summer Intensive Ballett	7	Alina
---------------	--------------------------	---	-------

K4	19:30 – 21:00	YinYoga	6	Gaby
----	---------------	---------	---	------

Mittwoch, 28.6.2023

10:00 – 14:00	Summer Dance Camp 7-14 Jahre	Jana/Maya
18:00 – 20:00	Summer Intensive Ballett	6 Alina

~~K5 17:30 – 18:30 HipHop Maya~~

K6 und K7	18:30 – 20:00	Ballett /Modern ab Mittelstufe	4	Maya
-----------	---------------	--------------------------------	---	------

Donnerstag, 29.6.2023

15:00 – 18:00	Summer Dance Camp 7-14 Jahre	Jana/Maya
18:00 – 20:00	Summer Intensive Ballett	5 Alina

K8	18:15 – 19:00	Pilates / Reha / Rückenfit	17	Jana
----	---------------	----------------------------	----	------

K9	19:00 – 20:00	Bodyworkout / Barre / Pilates	8	Jana
----	---------------	-------------------------------	---	------

Freitag, 30.6.2023

K10	09:30 – 10:30	Yoga am Morgen	5	Inna
-----	---------------	----------------	---	------

K11	09:30 – 10:30	Rückenfitness	11	Jana
-----	---------------	---------------	----	------

K12	10:30 – 11:30	Barre Workout	5	Jana
-----	---------------	---------------	---	------

15:00 – 17:00	Summer Intensive Ballett	6	Alina
---------------	--------------------------	---	-------

Samstag, 1.7.2023

K13	11:30-13:00	Akrobatik	3	Marc
-----	-------------	-----------	---	------

WOCHE 2

Montag, 3.7.2023

K14 K19 K20	18:30 – 20:00	Ballett / Modern Mittelstufe offene Stunde	4	Alina
-------------	---------------	--	---	-------

Dienstag, 4.7.2023

K15	09:00 – 10:00	Rückenfitness	15	Maike
-----	---------------	---------------	----	-------

K16	10:00 – 11:00	Dance Fitness	6	Maike
-----	---------------	---------------	---	-------

K17	11:00 – 11:45	Rückenfitness Reha 17		Maike
-----	---------------	-----------------------	--	-------

K18	17:30 – 18:30	HipHop		Maya
-----	---------------	--------	--	------

K19	18:45 – 20:15	Jazz		Maya
-----	---------------	------	--	------

20	20:15 – 21:30	Modern Floorwork		Maya
----	---------------	------------------	--	------

Donnerstag, 6.7.2023

K21	17:45 – 18:30	Rückenfit / Rehasport	15	Maike
-----	---------------	-----------------------	----	-------

K22	18:30 – 19:30	Bodyworkout/ Pilates	11	Maike
-----	---------------	----------------------	----	-------

K23	19:30 – 20:30	Modern/Contemporary	5	Maike
-----	---------------	---------------------	---	-------

Freitag, 7.7.2023

K24	09:30 – 10:30	Yoga am Morgen	6	Inna
-----	---------------	----------------	---	------

K25	09:30 – 10:30	Rückenfitness	12	Maike
-----	---------------	---------------	----	-------

K26	10:30 – 11:30	Barre Workout	5	Maike
-----	---------------	---------------	---	-------

Samstag, 8.7.2023

K27	11:30-13:00	Akrobatik	3	Marc
-----	-------------	-----------	---	------

WOCHE 3

Montag, 10.7.2023

K28 18:30 – 20:00 Ballett offene Stunde 4 Alina

Dienstag, 11.7.2023

K29 09:00 – 10:00 Rückenfitness 15 Maike

K30 10:00 – 11:00 Dance Fitness 6 Maike

K31 11:00 – 11:45 Rückenfitness Reha 15 Maike

~~K32 17:30 – 18:30 Hip Hop Maya~~

~~K33 18:30 – 19:45 Ballett ab Mittelstufe Maya~~

~~K34 19:45 – 21:15 Modern/Contemporary Maya~~

Mittwoch, 12.7.2023

~~K35 18:00 – 20:00 Zeitgenössischer Choreografie Workshop Maya~~

Donnerstag, 13.7.2023

~~K36 17:30 – 18:30 HipHop Maya~~

~~K37 18:45 – 20:15 Jazz Maya~~

~~K38 20:15 – 21:30 Modern Floorwork Maya~~

K39 17:45 – 18:30 Rückenfitness / Reha 15 Maike

K40 + K41 19:00 – 20:00 Bodyworkout / Barre / Pilates / Streching 10 Maike

~~K41 19:30 – 20:30 Stretching 4 Maike~~

Freitag, 14.7.2023

K42 09:30 – 10:30 Yoga am Morgen /Reha 9 Inna

K43 09:30 – 10:30 Rückenfitness 11 Jana/Maike

K44 10:30 – 11:30 Bodyworkout / Barre Workout / Pilates 5 Jana/Maike

WOCHE 4

Montag, 17.7.2023

~~K45 18:30 – 20:00 Ballett offene Stunde Alina~~

Dienstag, 18.7.2023

K46 09:00 – 10:00 Rückenfitness 15 Maike

K47 10:00 – 11:00 Dance Fitness 5 Maike

K48 11:00 – 11:45 Rückenfitness Reha 15 Maike

Mittwoch, 19.7.2023

K49 K45 K50 18:30 – 20:00 Floor Work Ballett /Point 5 Yasemin

~~K50 19:00 – 20:00 Pointe Work Yasemin~~

Donnerstag, 20.7.2023

K51 09:00 – 10:00 Rückenfitness 7 Maike

K52 10:00 – 11:00 Bodyworkout / Barre / Pilates 5 Maike

K53 17:45 – 18:30 Rückenfitness / Reha 15 Maike

K54 18:30 – 19:30 Faszientraining / Pilates 4 Maike

~~K55 19:30 – 20:30 Modern / Contemporary Maike~~

K56 19:30 – 21:00 Jivamukti Yoga am Abend 2 Sandra

Freitag, 21.7.2023

K57 09:30 – 10:30 Yoga am Morgen 12 Inna

WOCHE 5

Montag, 24.7.2023

K58 K61 18:00 – 19:30 Ballett / Modern offene Stunde 5 Alina

Dienstag, 25.7.2023

K59 17:30 – 18:30 HipHop Maya

K60 18:30 – 19:45 Ballett ab Mittelstufe Maya

K61 19:45 – 21:15 Modern/Contemporary Maya

Mittwoch, 26.7.2023

K62 18:00 – 19:00 Floor Work Ballett Yasemin

K63 19:00 – 20:00 Pointe Work Yasemin

Donnerstag, 27.7.2023

K64 19:30 – 21:00 Jivamukti Yoga am Abend 7 Sandra

Freitag, 28.7.2023

K65 09:30 – 10:30 Yoga am Morgen 15 Inna

WOCHE 6

Montag, 31.7.2023

~~K66 18:30 – 20:00 Ballett offene Stunde Alina~~

Mittwoch, 2.8.2023

K67 18:00 – 19:00 Floor Work Ballett 5 Yasemin

K68 K66 19:00 – 20:00 Pointe Work Ballett 5 Yasemin

Donnerstag, 3.8.2023

K69 19:30 – 21:00 Jivamukti Yoga am Abend 8 Sandra

Freitag, 4.8.2023

K70 09:30 – 10:30 Yoga am Morgen 16 Inna

Alle Kurse ab 5 Teilnehmer werden Präsent gehalten
Rote Kurse sind voll und können nicht spontan besucht werden
Gelbe Kurse sind offen zur Spontan-Teilnahme

Am 7. August 2023 starten wir wieder mit dem regulären Unterricht!