

**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

<del>10:00 – 14:00</del>	<del>Summer Dance Camp 7-14 Jahre</del>	<del>Jana/Maya</del>
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

<del>10:00 – 14:00</del>	<del>Summer Dance Camp 7-14 Jahre</del>	<del>Jana/Maya</del>
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

<del>15:00 – 18:00</del>	<del>Summer Dance Camp 7-14 Jahre</del>	<del>Jana/Maya</del>
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!