SAAL OBEN

GÜLTIG ab NOVEMBER 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9		09:00 - 10:00 **Pilates Level 2** Doris		09:00 - 10:00 **Pilates Level 1** Doris		
10			09:45 - 10:45 **Rückenfitness** Doris			10:00 - 12:00 **Akrobatik** Marc
11	11:00 - 12: 00 Einzelstunde Doris Stephan B	10:30 - 11:15 **Rückenfitness** Doris 11:15 - 12:00 **Rückenfitness** Doris	10:45 - 11:45 **Rückenfitness** Doris	10:15 - 11:00 **Rehasport Gelenke** Doris 11:00 - 12:00 Einzelstunde Ballett Jenny Doris		
12	12:00 - 13:00 Einzelstunde Doris Claudia					12:15 - 13:15 Modern Dance Kinder Amelie
13						
14	13:45-14:30 **Gelenke Training** Doris			14:15 - 15:00 **Pilates Level 1** Doris		
15	14:30 - 15:15 **Rehasport Soft Training** Katia 15:15 - 16:00 **Rehasport Wirbelsäule** Katia	14:30 - 15:15 **Pilates Level 1** Doris 15:15 - 16:15 **Ballett 1** Doris		15:15 - 15:45 **Früherziehung** Doris 15:45 - 16:15 **Ballett** Früherziehung Doris		
16	16:00 - 17:00 **Kindertanzen** Katia	16:15 - 17:15 **Ballett** 1 Doris		16:15 - 17:00 **Pilates Level 2** Doris	15:45 - 16:45 **Ballett 1** Doris	
17	17:00 - 18:15 **Ballett 4** Claudio	17:15 - 18:15 **Ballett 2 Doris**	17:15 - 18:45 **Jazz Technik** Lea	17:00 - 18:15 **Modern Dance** Lea	16:45 - 18:15 **Ballett 4 + Spitze** Doris	
18	18:15 - 19:30 **Förderklasse 3** Claudio			Probe Small Group Lea 18:30 - 19:30 **Joy of Dance** **- Golden Age** Tabea	**18:15 - 20:15** **Modern Company Marit** **/Doris**	18:00 - 19:30 **Einzelstunde** Carina Antoinella
19			19:00 - 20:30 **Backyard Dance Company** Lea	19:30 - 20:15 **Pilates Level 3** Doris		
20	19:30 - 21:00 **Ballett 6** Claudio			20:15 - 21:15 **Allegro Dance Company** Tabea		

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9		09:00 - 10:00 **Rückenfitness** Maike				
10						9:30 - 10:30 **NewBit Dance Company** Katia Deghterova
11		10:15 - 11:15 **Golden Contemporary** Maike				10:30 - 12:30 **Ballett Fortgeschrittene** Antoinella
15	14:45 - 15:45 **Solo Kinder** (Neele und Milana 60 min) Claudio	15:15 - 16:00 **Kinder Show Tanz** Katia	15:15 - 15:45 **Früherziehung 1** Doris			12:30 - 13:30 Ballett Solo Elina
16	15:45 - 16:45 **Kinderballett Fördergruppe 4** Claudio		15:45 - 16:45 **Ballett 1** Doris		15:45 - 16:45 **Ballett 2** Amelie	13:30 - 14:30 Ballett Solo Esther und Viktoria
17	17:00 - 18:15 **Ballett Erwachsene** Doris	17:00 - 18:00 **Commercial / HipHop 1** Sunita	16:45 - 17:15 Solo Kinder 17:15 - 18:15 **Ballett Förderklasse 1** Doris	16:30-17:30 **Modern Kinder** But		
18	18:15 - 19:15 **Body Balance** – Sanftes Ganzkörpertraining für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Fließende, gelenkschonende Übungen inspiriert von Yoga, Pilates und Stretching für ein ausgeglichenes Körpergefühl .Katia	18:45 - 19:45 **Pilates** 1 Doris	18:15 - 19:15 **Rückenfitness** Katia	17:30 - 18:30 **Modern Dance Anfänger** Erwachsene - Tabea	17:30 - 18:45 **Breakdance** Marc	
19				18:30 - 20:00 **Förderklasse 3** Yasemin		
20			19:15 - 20:15 **Cardio Pilates** Intensives Cardio-Sculpt-Training für Kraft, Ausdauer und Definition, kombiniert mit sanftem Pilates zur Entspannung, Mobilisation und Core-Balance. Kraftvoll starten – ruhig ausklingen. Katia			

SAAL UNTEN

GÜLTIG ab NOVEMBER 2026

ZUSATZ TRAINING

19:00 - 21:00 **Pilates in Monheim** Doris	13:30 - 14:30 **Je Kits Grundschule in Lohmar** Doris / Katia			08:00 - 10:40 **Je Kits Grundschule in Lohmar** Doris	13:30 - 14:15 **Heidepänz in Troisdorf** Doris