

STUNDENPLAN

gültig ab Januar 2022

Tänzerische Früherziehung & Kinderballett

Tänzerische Früherziehung 1	3-4 Jahre	Dienstag 15:30 – 16:00 Freitag 15:00 – 15:30	Großer Saal Kleiner Saal
Tänzerische Früherziehung 2	5-6 Jahre	Freitag 13:45 – 14:15 Dienstag 14:45 – 15:30 Mittwoch 15:45 – 16:30 Donnerstag 15:15 – 16:00 Freitag 15:30 – 16:15	Kita Heidepänz Troisdorf Großer Saal Großer Saal Kleiner Saal Kleiner Saal
Kinderballett	7-8 Jahre	Dienstag 15:30 – 16:30	Großer Saal

Klassisches Ballett

Erwachsene Balletttraining Anfänger		Montag 17:00 – 18:00	Kleiner Saal
Erwachsene Fortgeschrittene/Ballett 6		Montag 19:30 – 21:00 Dienstag 18:15 – 20:15	Kleiner Saal Großer Saal
Ballett 1	8-10 Jahre	Donnerstag 16:00 – 17:00	Kleiner Saal
Ballett 2	10-12 Jahre	Freitag 16:15 – 17:15	Kleiner Saal
Ballett 3 + Spitzentanz	12-14 Jahre	Donnerstag 17:00 – 18:15	Kleiner Saal
Ballett 4 + Spitzentanz	15 – 16 Jahre	Dienstag 16:45 – 18:00	Großer Saal
Ballett 5 + Spitzentanz	ab 16 Jahre	Donnerstag 18:15 – 19:45	Kleiner Saal
Spitzentanz 1	ab 12 Jahre	Dienstag 16:00 – 16:30	Kleiner Saal
Ballett offene Stunde		Samstag 10:00 – 11:30	Großer Saal

Förderunterricht (2x wöchentlich klassisches Training)

Förderunterricht Stufe 1	7-10 Jahre	Montag 16:00 – 17:00 Freitag 15:30 – 16:30	Kleiner Saal Großer Saal
Förderunterricht Stufe 2	11-15 Jahre	Montag 18:15 – 19:15 Freitag 17:00 – 18:15	Kleiner Saal Großer Saal

Bei Interesse an unseren Förderklassen sprechen Sie uns gerne an. Ein Einstieg ist nach einer Probestunde und Absprache mit der Leitung möglich.

Moderner Tanz/Jazz Dance

Jazz – Hip-Hop 1	8-10 Jahre	Mittwoch 16:45 – 17:45	Kleiner Saal
Jazz 2	11-15 Jahre	Mittwoch 18:00 – 19:30	Kleiner Saal
Jazz 3	ab 16 Jahre	Montag 19:30 – 21:00	Großer Saal
Jazz Golden Age	ab 50 Jahren	Donnerstag 18:30 – 19:30	Großer Saal
Mikado Dance Company		Donnerstag 19:30 – 21:00	Großer Saal
Allegro Dance Company		Donnerstag 20:45 – 21:45	Kleiner Saal
Modern 1	ab 12 Jahre	Donnerstag 17:00 – 18:15	Großer Saal
Contemporary	ab 16 Jahre	Freitag 18:30 – 19:30	Kleiner Saal
Akrobatik		Samstag 11:30 – 13:00	Großer Saal

Urbaner Tanz

Breakdance	Anfänger	Dienstag 17:15 – 18:15	Kleiner Saal
Hip-Hop 1	Anfänger	Dienstag 18:15 – 19:15	Kleiner Saal
Hip-Hop 2	Fortgeschr.	Dienstag 19:30 – 20:30	Kleiner Saal

STUNDENPLAN

gültig ab Januar 2022

Fitness

Rückenfitness	Dienstag 09:00 - 10:00	Kleiner Saal
	Dienstag 10:30 - 11:30	Kleiner Saal
	Dienstag 11:30 - 12:30	Kleiner Saal
	Mittwoch 09:45 - 10:45	Großer Saal
	Mittwoch 10:45 - 11:45	Großer Saal
	Mittwoch 18:30 - 19:30	Großer Saal
Dance Fitness	Dienstag 10:00 - 11:00	Großer Saal
Yoga	Mittwoch 19:30 - 20:30	Kleiner Saal
Barre Workout	Freitag 09:30 - 10:30	Großer Saal
	Montag 18:30 - 19:30	Großer Saal
Pilates Level 1	Freitag 10:30 - 11:30	Großer Saal
	Dienstag 14:45 - 15:30	Kleiner Saal
Pilates Level 2	Donnerstag 09:00 - 10:00	Großer Saal
	Dienstag 09:00 - 10:00	Großer Saal
Pilates Level 3	Donnerstag 19:45 - 20:45	Kleiner Saal
	Freitag 17:30 - 18:30	Kleiner Saal
Cardio Pilates	Mittwoch 19:30 - 20:30	Großer Saal
Rehasport Wirbelsäule/Pilates	Dienstag 14:45 - 15:30	Kleiner Saal
	Donnerstag 15:15 - 16:00	Großer Saal
Rehasport Gelenke	Donnerstag 10:30 - 11:15	Großer Saal

Alle unsere Fitnesskurse sind zertifizierte Präventionskurse, Sie können nach erfolgreicher Teilnahme von Ihrer Krankenkasse bis zu 80% der Kursgebühr zurückerstattet bekommen.

Der Rehasport wird vom Arzt (z.B. Hausarzt, aber auch Orthopäde etc.) verordnet und von der Krankenkasse genehmigt. Danach trainieren Sie zusammen mit einem besonders qualifizierten Trainer und im Regelfall an 50 Terminen in einer kleinen Gruppe.