

**Einteilung Sommerferien 2022**  
**Plan in der Ballettschule im Hofgarten**

Kursgebühr für alle 6 Wochen: 20€ (mit Unterrichtsvertrag) – Wochenkarte: 4 € pro Woche  
Die 10er Karten dürfen benutzt werden (145€)  
Die Gutscheine dürfen benutzt werden.

Minimale Teilnehmerzahl vor Ort: 5 pro Kurs  
Die Anmeldung ist verbindlich.

**Anmeldung per mail an [info@ballettschule-im-hofgarten.de](mailto:info@ballettschule-im-hofgarten.de)**

**SOMMERSPECIAL 2022**

**YOGA – SCHNUPPERKURS**

Fit Yoga am Abend:

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.

Soft Yoga am Morgen:

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!

# WOCHE 1

## Montag, 27.6.2022

K1 19:30 - 21:00 Ballett offene Stunde Jana

## Dienstag, 28.06.2022

K2 10:00 - 11:00 Rückenfitness Maike

K3 11:00 - 12:00 Dance Fitness Maike

~~K4 17:15 - 18:15 Breakdance Tom~~

K5 18:15 - 19:15 Streetdance open Class Tom

## Mittwoch, 29.6.2022

### Glitzer Party

K6 19:30 - 21:00 Fit-Yoga am Abend Kerstin

## Donnerstag, 30.6.2022

K7 19:00 - 20:00 Pilates / Reha / Rückenfit Jana

~~20:00 - 21:00 Jazz / Contemporary Jana~~

## Freitag, 1.7.2022

K8 09:30 - 10:30 Rückenfitness / Rehasport Jana

~~K9 10:30 - 11:30 Body Workout/Barre Jana~~

K10 09:30 - 10:30 Soft-Yoga am Morgen Kerstin

## Samstag, 2.7.2022

K11 11:30-13:00 Akrobatik Marc

## WOCHE 2

### Montag, 4.7.2022

K12 18:00 - 19:30 Ballett offene Stunde Alina

### Dienstag, 5.7.2022

K13.1 09:15 - 10:00 Zusatzstunde Rückenfitness /Reha Maike

K13 10:00 - 11:00 Rückenfitness / Rehasport Maike

K13.2 11:00 - 12:00 Zusatzstunde Rückenfitness /Reha Maike

~~K14 11:00 - 12:00 Dance Fitness Maike~~

~~K15 17:15 - 18:15 Breakdance Tom~~

~~K16 18:15 - 19:15 Streetdance open Class Tom~~

### Mittwoch, 6.7.2022

K17 19:30 - 21:00 Fit-Yoga am Abend Kerstin

### Donnerstag, 7.7.2022

K18 18:30 - 19:30 Bodyworkout/ Pilates / Reha / Rückenfit Maike

~~K19 19:30 - 20:30 Jazz / Contemporary Maike~~

### Freitag, 8.7.2022

K20 09:30 - 10:30 Soft-Yoga am Morgen Kerstin

### Samstag, 9.7.2022

~~K21 10:00 - 11:00 Zumba Katia~~

K22 11:30 - 13:00 Akrobatik Marc

## WOCHE 3

### Montag, 11.7.2022

K23 18:00 - 19:30 Ballett offene Stunde Alina

### Dienstag, 12.7.2022

K27.1 09:15 - 10:00 Zusatzstunde Rückenfitness /Reha Maie

K27 10:00 - 11:00 Rückenfitness / Rehasport Maie

K27.2 11:00 - 12:00 Zusatzstunde Rückenfitness /Reha Maie

~~K24 17:15 - 18:15 Breakdance Tom~~

~~K25 18:15 - 19:15 Streetdance open class Tom~~

K26 18:30 - 19:30 Bodyworkout / Pilates / Barre Workout Claudia

### Mittwoch, 13.7.2022

K29 19:30 - 21:00 Fit-Yoga am Abend Kerstin

K30 18:30 - 19:30 Reha / Rückenfitness Maie

~~K31 19:30 - 20:30 Jazz / Contemporary Maie~~

### Freitag, 15.7.2022

K32 09:30 - 10:30 Soft-Yoga am Morgen Kerstin

### Samstag, 16.7.2022

~~K33 10:00 - 11:00 Zumba Katia~~

K34 11:30-13:00 Akrobatik Marc

## WOCHE 4

### Montag, 18.7.2022

K35	18:00 - 19:30	Ballett offene Stunde	Alina
K36	19:30 - 20:30	Bodyworkout / Pilates / Barre Workout	Claudia

### Dienstag, 19.7.2022

K37.1	09:15 - 10:00	Zusatzstunde Rückenfitness /Reha	Katia
K37	10:00 - 11:00	Rückenfitness / Rehasport	Katia
K37.2	11:00 - 12:00	Zusatzstunde Rückenfitness /Reha	Katia

~~K39 17:15 - 18:15 Breakdance Tom~~

~~K40 18:15 - 19:15 Streetdance open Class Tom~~

### Mittwoch, 20.7.2022

K41	19:30 - 21:00	Fit-Yoga am Abend	Kerstin
-----	---------------	-------------------	---------

### Freitag, 22.7.2022

K42	09:30 - 10:30	Soft-Yoga am Morgen	Kerstin
-----	---------------	---------------------	---------

### Samstag, 23.7.2022

<del>K43</del>	<del>10:00 - 11:00</del>	<del>Zumba</del>	<del>Katia</del>
<del>K44</del>	<del>11:30-13:00</del>	<del>Akrobatik</del>	<del>Marc</del>

# WOCHE 5

## Montag, 25.7.2022

K45	18:00 - 19:30	Ballett offene Stunde	Alina
K46	19:30 - 20:30	Bodyworkout / Pilates / Barre Workout	Claudia

## Dienstag, 26.7.2022

K47.1	09:15 - 10:00	Zusatzstunde Rückenfit/Reha	Katia
K47	10:00 - 11:00	Rückenfitness / Rehasport	Katia
K48	11:00 - 12:00	Dance Fitness	Katia

K49	17:15 - 18:15	Breakdance	Tom
K50	18:15 - 19:15	Streetdance open Class	Tom

## Mittwoch, 27.7.2022

K51	19:30 - 21:00	Fit-Yoga am Abend	Kerstin
-----	---------------	-------------------	---------

## Freitag, 29.7.2022

K52	09:30 - 10:30	Soft-Yoga am Morgen	Kerstin
-----	---------------	---------------------	---------

## Samstag, 30.7.2022

K53	10:00 - 11:00	Zumba	Katia
-----	---------------	-------	-------

## WOCHE 6

### Montag, 1.8.2022

K55	18:00 - 19:30	Ballett offene Stunde	Alina
K56	19:30 - 20:30	Bodyworkout / Pilates / Barre Workout	Jana/Claudia

### Dienstag, 2.8.2022

K57.1	09:15 - 10:00	Zusatzstunde Rückenfitness /Reha	Maike
K57	10:00 - 11:00	Rückenfitness / Rehasport	Maike
K57.2	11:00 - 12:00	Zusatzstunde Rückenfitness /Reha	Maike

### Mittwoch, 3.8.2022

K59	19:30 - 21:00	Fit-Yoga am Abend	Kerstin
-----	---------------	-------------------	---------

### Freitag, 5.8.2022

K60	09:30 - 10:30	Soft-Yoga am Morgen	Kerstin
K61	10:30 - 11:30	Bodyworkout / Pilates / Barre Workout	Jana

### Samstag, 6.7.2022

K62	10:00 - 11:00	Zumba	Katia
-----	---------------	-------	-------

# WOCHE 7

**Dienstag, 9.8.2022**

~~K64 18:30-19:30 Bodywork / Barre / Pilates Jana~~

**Alle Kurse werden Präsent gehalten!**

**Wer bei Zoom mitmachen möchte bitte eine E-Mail bis zum 23.06.22 anmelden!**

Am 10. August starten wir wieder mit dem regulären Unterricht!