

## STUNDENPLAN Ballettschule im Hofgarten / Gesundheitszentrum Lohmar gültig ab Januar 2023

### Großer Saal

<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>
	09:00 – 10:00 <b>Pilates Level 2</b>	09:45 – 10:45 <b>Rückenfitness</b>	09:00 – 10:00 <b>Pilates Level 1</b>	09:30 – 10:30 <b>Entspannt ins Wochenende Hatha Yoga</b>	
	10:15 – 11:15 <b>Dance Fitness</b>	10:45 – 11:45 <b>Rückenfitness</b>		10:30 – 11:30 <b>Bodyworkout</b> Barre und Flexibilität	10:00 – 11:30 <b>Ballett open class</b>
			10:30 – 11:15 <b>Rehasport Gelenke</b>		11:30 – 13:00 <b>Akrobatik</b>
14:00 – 14:45 <b>Rehasport Wirbelsäule</b>		14:00 – 15:00 <b>Einzelstunde</b>	1 – 15:00 <b>Tänzerische Früherziehung 3</b> (Troisdorf)	15:15 – 15:45 <b>Tänzerische Früherziehung 1</b>	
15:15 – 16:00 <b>Kindertanzen</b>	15:15 – 16:00 <b>Tänzerische Frühförderung 2</b>	15:00 – 15:30 <b>Einzelstunde</b>	15:15 – 16:00 <b>Pilates</b> (Heidepänz)	15:45 – 16:30 <b>Tänzerische Frühförderung 2</b>	
16:15 – 17:15 <b>Förderklasse 2</b>	16:00 – 16:30 <b>Tänzerische Frühförderung 1</b>	15:30 – 16:00 <b>Einzelstunde</b>	16:30 – 17:15 <b>Rehasport</b>	16:30 – 18:00 <b>Ballett 3 + Spitzenvorbereitung</b>	16:00 – 17:00 <b>Einzelstunde</b>
17:15 - 18:15 <b>Ballett Erwachsene Anfänger</b>	16:30 – 17:30 <b>Ballett 1</b>	16:00 – 16:30 <b>Einzelstunde</b>	17:15 – 18:30 <b>Modern Jazz 2</b>	18:00 – 19:00 <b>Förderklasse 2</b>	17:00 – 18:00 <b>Einzelstunde</b>
18:15 – 19:15 <b>Förderklasse 3</b>	17:30 – 18:00 <b>Spitze Anfänger</b>	17:00 – 18:00 <b>Streetdance   Jazz</b>	18:30 – 19:30 <b>Joy of Dance – Golden Age</b>		18:00 – 19:30 <b>Einzelstunde</b>
19:30 – 21:00 <b>Modern Jazz 3</b>	18:00 – 18:45 <b>Einzelstunde</b>	18:00 – 19:30 <b>Jazz Fortgeschrittene / MDC</b>	19:45 – 20:45 <b>Jazz Company</b>		
	18:45 – 20:45 <b>Klass. Ballett 5-6</b>		20:45 – 21:45 <b>Allegro Dance Company</b>		

### Kleiner Saal

Stand Januar 2023 - Änderungen vorbehalten

**STUNDENPLAN Ballettschule im Hofgarten / Gesundheitszentrum Lohmar**  
**gültig ab Januar 2023**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
	09:00 – 10:00 <b>Rückenfitness</b>				
	10:30 – 11:30 <b>Rückenfitness</b>				10:30 – 11:30 <b>Jazz Contemporary</b> Ehemaligen-Training (1x/Monat)
	11:30 – 12:15 <b>Rückenfitness</b>				11:30 – 13:00 Einzelstunde
	14:45 – 15:30 <b>Pilates Level 1</b>	15:30 – 16:00 <b>Tänzerische Früherziehung 1</b>			
		16.00 – 16.30 Duo Stunde	15:00 – 16:00 <b>Kinderballett</b>		
	16:30 – 17:30 <b>Breakdance</b>	16:30 – 17:30 <b>Ballett 1-2</b>	16:00 – 17:00 <b>Ballett 2</b>	13:45 – 15:45 Einzelstunde	
16:00 – 18:00 Einzelstunde	17:30 – 18:30 <b>Streetdance   Hip-Hop 1</b>	17:30 – 18:30 Einzelstunde	17:00 – 18:15 <b>Ballett 4 + Spitze</b>	15:45 – 16:45 <b>Kinderballett</b>	
18:30 – 19:30 <b>Bodyworkout</b> Barre und Flexibilität	18:30 – 19:30 <b>Streetdance   Hip-Hop 2</b>	18:30 – 19:30 <b>Rückenfitness</b> D. Schuster-Weber	18:15 – 19:45 <b>Förderklasse 3</b>	16:45 – 18:00 <b>Ballett und Spitzentanz</b>	
19:30 – 21:00 <b>Ballett 6</b>	19:30 – 21:00 <b>Yin Yoga (NEU)</b>	19:30 – 20:30 <b>Cardio Pilates</b>	19:45 – 20:45 <b>Pilates Level 2</b>	18:00 – 19:00 Einzelstunde	
		20:30 – 21:30 <b>Gesellschaftstanz-Projekt</b>	20:45 – 21:15 <b>Allegro Dance Company</b>		