

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Raum 1: Auguststraße 8 die Treppe hoch und dann links; Pole Bereich

		12:30 (1,5h) PD L2-3 (Yat)			12:30 (1h) PD Spinning OL (Svenna)	12:00 (1h) Jumping OL (Steffi) Raum 1 + 2
17:30 (1,5h) PD L1 (Jenny)	17:30 (1,5h) PD L2 (Jenny)	17:30 (1,5h) PD L4-5 (Jenny)	17:30 (1,5h) PD L1 (Jenny)	17:30 (1h) Get Your Pole Strength OL (Hanna)	14:00 (1,5h) PD L1 (Valentina)	13:00 (2h) Freies Training
19:15 (1h) Get Your Pole Strength OL (Hanna)	19:15 (1h) Jumping OL (Hanna) Raum 1 + 2	19:15 (1h) Einführung Pole Dance (Svenna)	19:15 (1h) Pole Flow EXOTIC OL (Hanna)	18:45 (1,5h) PD L1 (Hanna)	Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage	
20:30 (1,5h) PD L2-3 (Hanna)	20:30 (1,5h) PD L3 (Hanna)	20:30 (1,5h) PD L1 (Jenny)			Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage	

Raum 2: Auguststraße 8 die Treppe hoch und dann links; Aerial Silk & Stretching Bereich

17:00 (1,5h) Freies Training	17:30 (1,5h) Aerial Silk L2&3 (Svenja)	17:00 (1,5h) Freies Training	17:00 (2h) Freies Training	16:30 (1,5h) Stretching OL (Jenny)		12:00 (1h) Jumping OL (Steffi) Raum 1 + 2
18:45 (1h) Einführung Aerial Silk (Kira)	19:15 (1h) Jumping OL (Hanna) Raum 1 + 2	19:00 (1,5h) Aerial Silk L1&2 (Yat)	19:15 (1,5h) Aerial Silk L3-5 (Cynthia)	18:00 (1,5h) Freies Training	Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage	13:00 (2h) Freies Training
20:00 (2h) Stretch & Contortion OL (Yat)	20:30 (1,5h) Stretching OL (Jenny)	20:30 (1,5h) Freies Training	21:00 (1h) Floor Work OL (Hanna & Cynthia)			Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage

Raum 3: Auguststraße 8 die Treppe hoch und dann links – Freie Trainingszone MONTAG - FREITAG von 17 bis 22 Uhr

Raum 4: Auguststraße 8 links an der großen Treppe vorbei den Gang entlang bis zum Ende; Aerial Hoop und Pole Bereich

18:15 (1,5h) Aerial Hoop L3-5 (Yat)	18:00 (3h) AcroYoga OL (Philip & Sarah)	17:15 (1,5h) Aerial Hoop L1&2 (Yat)		18:15 (1,5h) PD L4-5 (Jenny)	14:00 (1,5h) PD L2-3 (Svenna)	
20:30 (1h) Einführung Aerial Hoop (Kira)		19:00 (1,25h) Chair Dance OL (Katja)	19:15 (1,5h) PD L3-4 (Jenny)	20:00 (1,5h) Aerial Hoop L2&3 (Valentina)		
		20:30 (1,5h) PD L2-3 (Valentina)				

Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage

Legende:
 PD = Pole Dance
 L = Level
 OL = Open Level