

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 L2-3 (Jenny)	17:30 (1,5h)	PD L4-5 (Jenny)	17:00 (2h)	Freies Training	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		Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage	
20:30 (1,5h)	PD L2-3 (Hanna)	20:30 (1,5h)	PD L3-4 (Hanna)	20:30 (1,5h)	PD L1 (Svenna)	21:00 (1h)	Floor Work OL (Hanna & Cynthia) Raum 1 + 2						

**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)	Freies Training	20:30 (1,5h)	Freies Training	21:00 (1h)	Floor Work OL (Hanna & Cynthia) Raum 1 + 2					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 (1h)	PD Spinning OL (Svenna)	17:15 (1,5h)	Aerial Hoop L1&2 (Yat)	17:30 (1,5h)	PD L1 (Jenny)	18:15 (1,5h)	PD L4-5 (Jenny)	14:00 (1,5h)	PD L2-3 (Svenna)
20:00 (1h)	Einführung Aerial Hoop (Kira)	20:30 (1,5h)	Stretching OL (Svenna)	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)	Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage	
				20:30 (1,5h)	PD L2-3 (Valentina)						

Legende:

PD = Pole Dance  
L = Level  
OL = Open Level