

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

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

					12:30 (1h) PD Spinning OL (Svenna)	12:00 (1h) Jumping OL (Ramona) Raum 1 + 2
17:30 (1,5h) PD L1 (Svenna)		17:30 (1,5h) PD L4-5 (Jenny)	17:00 (1h) Freies Training	17:30 (1h) Get Your Pole Strength OL (Hanna)	14:00 (1,5h) PD L2-3 (Svenna)	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)	18:15 (1h) Floorwork OL (Hanna) Raum 1 + 2	18:45 (1,5h) PD L1 (Denise)	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 (Anna)	19:30 (1h) Pole Flow Exotic OL (Hanna)			

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

17:00 (2h) Freies Training	17:30 (1,5h) Aerial Silk Beginner (Svenja)	17:00 (1,5h) Freies Training	17:00 (1h) Freies Training	17:00 (4h) Freies Training		12:00 (1h) Jumping OL (Ramona) Raum 1 + 2
19:15 (1h) Einführung Aerial Silk (Svenna)	19:15 (1h) Jumping OL (Hanna) Raum 1 + 2	19:00 (1,5h) Aerial Silk Intermediate/Advanced (Svenja)	18:15 (1h) Floorwork OL (Hanna) Raum 1 + 2		Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage	13:00 (2h) Freies Training
20:30 (1,5h) Freies Training	20:30 (1,5h) Freies Training	20:30 (1,5h) Freies Training	19:30 (1,5h) Aerial Silk Beginner (Svenja)			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**

	17:30 (1,5h) PD L2-3 (Jenny)	17:15 (1,5h) Aerial Hoop L1&2 (Svenna)	17:30 (1,5h) PD L1 (Jenny)	16:30 (1,5h) Stretching OL (Jenny)	14:00 (1,5h) PD L1 (Valentina)	13:15 (1,5h) Yoga & Stretching OL (Selina)
18:45 (1,5h) Aerial Hoop L3-5 (Valentina)	19:15 (1h) Einführung Aerial Hoop (Svenna)	19:00 (1,25h) Chair Dance OL (Katja)	19:15 (1,5h) PD L3-4 (Jenny)	18:15 (1,5h) PD L4-5 (Jenny)	Workshops im Wechsel und JGA auf Anfrage	Legende: PD = Pole Dance L = Level OL = Open Level
20:30 (1,5h) Stretching (Jenny)	20:30 (1,5h) Stretching OL (Svenna)	20:30 (1,5h) PD L2-3 (Valentina)		20:00 (1,5h) Aerial Hoop L2&3 (Valentina)		