

POLESTRUCTIONS

Kursplan Herbst/Winter 2020-2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
17.30-19.00 Pole Dance L1 Raum 1	12.00-13.00 Pole Dynamics Int./Adv. Raum 4				11.00-12.00 Stretching OL SKYPE Online-Kurs	12.00-13.00 Stretching Flow OL SKYPE Online-Kurs
17.30-18.30 Get Your Pole Strength OL Raum 4	13.15-14.45 Pole Dance L1 Raum 4	17.30-19.00 Pole Dance L4-5 Raum 1			10.00-11.00* Jumping OL Raum 1 + 2	
18.45-20.15 Stretching OL Raum 5		18.45-20.15 Aerial Hoop L2-3 Raum 4	17.30-19.00 Aerial Hoop L1-2 Raum 4	17.00-18.00 Pole Dance Choreo OL Raum 4	12.30-13.30 Pole Dance Spinning OL Raum 1	
18.45-20.15 Aerial Hoop L3-5 Raum 4	17.30-19.00 Pole Dance L2-3 Raum 1	19.00-20.15 Chair Dance OL Raum 5	18.15-19.15 Floorwork OL Raum 1 + 2	17.00-18.30 Yoga Wheel OL Raum 5	14.00-15.30 Pole Dance L2-3 Raum 1	
19.15-20.45 Pole Dance L2-3 Raum 1	17.30-19.00 Aerial Silk L1 Raum 2	19.00-20.30 Aerial Silk L3-5 Raum 2	19.00-20.00 Pole Tricks Intermediate SKYPE Online-Kurs	17.15-18.45 Pole Dance Mixed Level Raum 1	14.00-15.30 Pole Dance L1 Raum 4	
19.15-20.15 Einführung Aerial Silk Raum 2	19.00-20.00 Pole Dance Spinning Adv. SKYPE Online-Kurs	19.15-20.15 Einführung Pole Dance Raum 1	19.15-20.45 Pole Dance L3-4 Raum 4	18.45-20.15 Aerial Hoop L2-3 Raum 4		
20.00-21.00 Pole Tricks Intermediate SKYPE Online-Kurs	19.15-20.15 Einführung Aerial Hoop Raum 4	20.30-22.00 Pole Dance L2-3 Raum 1	19.30-20.30 Pole Flow Exotic OL Raum 1	19.00-20.30 Pole Dance L1 Raum 1		
20.30-22.00 Aerial Silk L3 Raum 2	20.30-22.00 Pole Dance L3-4 Raum 1	20.30-22.00 Pole Dance L1 Raum 4	19.30-21.00 Aerial Silk L1-2 Raum 2	19.00-20.30 Aerial Silk L2 Raum 2	* Jumping wird voraussichtlich nur noch bis November 2020 angeboten werden.	
20.30-22.00 Aerial Hoop L1-2 Raum 4	20.30-22.00 Pole Dance Mixed Level Raum 4	20.45-22.00 Contortion Raum 5	20.00-21.00 Yoga Flow Raum 5			Legende: OL = Open Level L = Level Int. = Intermediate Adv. = Advanced Skype = bitte Kursregeln beachten
Freies Training: 17.00-19.00 Raum 2 21.00-22.00 Raum 1 17.00-22.00 Raum 3	Freies Training: 20.30-22.00 Raum 2 17.00-22.00 Raum 3	Freies Training: 17.00-18.45 Raum 2 20.30-22.00 Raum 2 17.00-22.00 Raum 3	Freies Training: 17.00-18.00 Raum 1 + 2 17.00-21.00 Raum 3	Freies Training: 17.00-18.45 Raum 2 17.00-20.00 Raum 3	Freies Training: 12.30-15.30 Raum 2 + 3	Freies Training: 12.00-14.00 Raum 1-4