

Kursplan schwerelos Bochum

25. Oktober bis 22. Dezember 2021

Choreo-Kurse = blau

Montag							
<u>Kursraum 1</u>				<u>Kursraum 2</u>			
<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>
18:35 – 19:35	Flexi Power Flow	Jannah		17:30 – 18:30	Freies Training Aerial Silk		
19:45 – 20:45	Chair Choreo alle Level	Mary		18:35 – 19:35	Aerial Silk Combos Beg – Int	Vicky	
				20 – 21	Pole Combos L1-3	Jannah	
Dienstag							
<u>Kursraum 1</u>				<u>Kursraum 2</u>			
<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>
19 – 20	Aerial Yoga	Vicky		16:50 – 17:50	Freies Trainig Pole Dance		
20:15 – 21:15	Stretching intensiv	Vicky		18 – 19	Pole Choreo L2	Jannah	26.10. – 23.11.
				18 – 19	Pole Choreo L2	Jannah	30.11. – 21.12.
				19:05 – 20:05	Pole Combos Level 0	Mary	
				20:10 – 21:10	Pole Choreo L1	Mary	30.11. – 21.12.
				Die zweite Pole Choreo Level 1 läuft dienstags und donnerstags parallel			
Mittwoch							
<u>Kursraum 1</u>				<u>Kursraum 2</u>			
<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>
19:20 – 20:20	Vinyasa Yoga	Jannah		16:45 – 17:45	Aerial Kinderkurs	Jannah	
				18:15 – 19:15	Aerial Hoop Combos Basic	Jannah	
				19:30 – 20:30	Aerial Hoop Combos Int	Vicky	
Donnerstag							
<u>Kursraum 1</u>				<u>Kursraum 2</u>			
<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>
18 – 19	Freies Training Aerial Hoop			17 – 18 Uhr	Freies Training Pole		
19:15 – 20:15	Freies Training Aerial Silk			18 – 19	Pole Combos Level 0	Josi	
				19:05 – 20:05	Pole Choreo L1	Josi	28.10.-25.11.
				19:05 – 20:05	Pole Choreo L1	Josi	2.12. – 16.12.
				20:10 – 21:10	Pole Heels Flow Choreo	Josi	28.10.-25.11.
				20:10 – 21:10	Pole Heels Flow Choreo	Josi	2.12.-16.12.
				Die zweite Pole Choreo Level 1 läuft dienstags und donnerstags parallel			

Freitag							
<u>Kursraum 1</u>				<u>Kursraum 2</u>			
<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>
	Privatstunden, Gruppenevents, Special Classes				Privatstunden, Gruppenevents, Special Classes		
Samstags							
<u>Kursraum 1</u>				<u>Kursraum 2</u>			
<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>
	Privatstunden, Gruppenevents, Special Classes			12 - 13	Pole Bootcamp	Josi	20.11. - 11.12.
Sonntags							
<u>Kursraum 1</u>				<u>Kursraum 2</u>			
<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Kurs</u>	<u>Trainer</u>	<u>Datum</u>
11 - 12:15	Freies Training Aerial Hoop			11 - 12:15	Freies Training Pole		
11 - 12:15	Freies Training Aerial Silk			12:30 - 13:30	Pole Combos L0		
				14 - 15	Floorwork Choreo	Jannah	31.10. - 28.11.
				14 - 15	Floorwork Choreo	Jannah	5.12. - 19.12.
				15:15 - 16:15	Pole Combos L1-3		Jannah