

Studio Balance

Stundenplan Herbstferien NRW 19. - 31. Oktober 2025

MONTAG 19.10.	DIENSTAG 20.10.	MITTWOCH 21.10.	DONNERSTAG 22.10.	FREITAG 23.10.	SAMSTAG 24.10.
09.15 - 10.15 Uhr Bewegungstraining (auch online)			09.00 - 10.00 Uhr Stretching	09.00 - 10.00 Uhr Bewegungstraining (auch online)	
10.30 - 11.30 Uhr Bewegungstraining sanft (auch online)	10.30 - 11.30 Uhr Releasetraining (muskulär/faszial)		10.15 - 11.15 Uhr Bewegungstraining (auch online)	10.15 - 11.15 Uhr Bewegungstraining sanft (auch online)	
15.30 - 16.30 Uhr Probe Kinderballett Einhörner+Kuscheltiere	16.00 - 17.30 Uhr Probe Hip Hop Wo ist die Liebe?/Mutig Sein			15.30 - 16.30 Uhr Kindertanz in den Ferien 3-5 Jahre	
16.30 - 17.30 Uhr Ballett Basis 55+		17.15 - 18.15 Uhr Probe Ballett Schmetterlinge+Gefühle			
17.45 - 19.15 Uhr Probe Ballett + Step Xmas/ +Beste Freundin+Lollipop+Rhythmus		18.30 - 19.30 Uhr Bewegungstraining (auch online)		17.30 - 18.30 Uhr Releasetraining (muskulär/faszial)	
19.15 - 20.15 Uhr Bewegungstraining (auch online)		19.30 - 20.45 Uhr Probe Ballett Schwarmintelligenz/am Wasser	20.00 - 21.00 Uhr Bewegungstraining (auch online)		
20.15 - 21.15 Uhr Probe Contemporary Gesundheitssystem +Sport					
					Alle türkis beschrifteten Felder sind Proben für unsere Performance!
MONTAG 26.10.	DIENSTAG 27.10.	MITTWOCH 28.10.	DONNERSTAG 29.10.	FREITAG 30.10.	SAMSTAG 31.10.
09.15 - 10.15 Uhr Bewegungstraining (auch online)	09.00 - 10.00 Uhr Pilates mit Vorkenntnissen	09.15 - 10.15 Uhr Bewegungstraining		09.00 - 10.00 Uhr Bewegungstraining (auch online)	10.00 - 11.00 Uhr Bewegungstraining (auch online)
10.30 - 11.30 Uhr Bewegungstraining sanft (auch online)		10.30 - 11.30 Uhr Bewegungstraining sanft		10.15 - 11.15 Uhr Bewegungstraining sanft (auch online)	11.15 - 12.15 Uhr Ballett Basis
		11.30 - 12.30 Uhr Bewegungstraining sanft			
16.30 - 17.30 Uhr Ballett Basis 55+	16.00 - 17.30 Uhr Probe Hip Hop Wo ist die Liebe?/Mutig Sein		16.15 - 17.15 Uhr Probe Ballett Schmetterlinge+Kuscheltiere	15.30 - 16.30 Uhr Kinderanz in den Ferien Kitakinder	
17.45 - 19.15 Uhr Probe Ballett Weihnachten+Beste Freundin	18.00 - 18.45 Uhr Probe Duett Zuckerfee	17.15 - 17.15 Uhr Probe Solo Schmetterling	17.30 - 18.30 Uhr Probe Steptanz	16.30 - 17.30 Uhr Probe Ballett Gefühle+Einhörner	
19.15 - 20.15 Uhr Bewegungstraining (auch online)	18.45 - 20.00 Uhr Probe Ballett Schwarmintelligenz/am Wasser	18.30 - 19.30 Uhr Bewegungstraining (auch online)	18.45 - 19.45 Uhr Bewegungstraining		
20.15 - 21.15 Uhr Probe Contemporary Gesundheitssystem +Sport	20.00 - 21.00 Uhr Bewegungstraining (auch online)		20.00 - 21.00 Uhr Bewegungstraining (auch online)		