

Studio BALANCE



KURSPLAN AB MÄRZ 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Bewegungstraining 09:15 -10:15 Uhr (auch online)	Pilates 09:00-10:00 Uhr	Bewegungstraining 09:15-10:15 Uhr	Stretching 09:00-10:00 Uhr	Bewegungstraining 09:00 - 10:00 Uhr (auch online)	Bewegungstraining 10:00-11:00 Uhr (auch online)
Bewegungstraining sanft 10:30-11:30 Uhr (auch online)	Releasetraining (muskulär/faszial) 10:30-11:30 Uhr	Bewegungstraining sanft 10:30-11:30 Uhr	Bewegungstraining 10:15-11:15 Uhr (auch online)	Bewegungstraining sanft 10:15-11:15 (auch online)	Ballett Basis (ab 16 Jahre/Erwachsene) 11:15-12:15 Uhr
Kindertanz (4-6 Jahre) 15:30-16:30 Uhr	Hip Hop (7-10 Jahre) 15:30-16:30 Uhr	Bewegungstraining sanft 11:30-12:30 Uhr	Ballett 1 (6-8 Jahre) 16:15-17:15 Uhr	Kindertanz (3-5 Jahre) 15:30-16:30 Uhr	
Ballett Basis 55+ 16:30-17:30 Uhr	Hip Hop (9-12 Jahre) 16:30-17:30 Uhr	Ballett 2 (7-9 Jahre) 16:00-17:00 Uhr	Stepptanz (ab 14 Jahre/Erwachsene) 17:30-18:30 Uhr	Ballett 3 (8 - 10 Jahre) 16:30-17:30 Uhr	
Ballett 5 (ab 12 Jahre) 17:45-19:00 Uhr (auch mit Spitze)	Ballett 4 (9-11 Jahre) 17:30-18:30 Uhr	Contemporary Dance (ab 12 Jahre) 17:15-18:15 Uhr	Bewegungstraining 18:45-19:45 Uhr	Releasetraining (muskulär/faszial) 17:30-18:30 Uhr	
Bewegungstraining 19:15-20:15 Uhr (auch online)	Ballett mit Vorkenntnissen (ab 16 Jahre/Erwachsene) 18:30-19:45 Uhr	Bewegungstraining 18:30-19:30 Uhr (auch online)	Bewegungstraining 20:00-21:00 Uhr (auch online)		
Contemporary Dance (ab 16 Jahre/Erwachsene) 20:15 - 21:15 Uhr	Bewegungstraining 20:00-21:00 Uhr (auch online)	Ballett mit Vorkenntnissen (ab 16 Jahre/Erwachsene) 19:30-20:45 Uhr			Personal Training/ Coaching nach Absprache