

Stundenplan Masterclass ab 01.01.2020

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeiten				
08:00 - 08:30					Individuelles Training <i>Halle</i>	08:00 - 08:30				
08:30 - 09:00						08:30 - 09:00				
09:00 - 09:30						09:00 - 09:30				
09:30 - 10:00						09:30 - 10:00				
10:00 - 10:30						10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00					Asiatischer Handstand/ Kontorsion Tuya/ Daniel <i>Halle</i>	10:30 - 11:00				
11:00 - 11:30		Jonglage Jeton <i>Halle</i>	Individuelles Training <i>Halle</i>	Krafttraining (1. Mittwoch) - Mitja Partnerakro (2x Monatlich) - Kirsten <i>Halle</i>		Individuelles Training <i>Halle</i>	11:00 - 11:30			
11:30 - 12:00	Theater, Bühnenpräsenz Richard <i>Halle</i>						Sprungakro Daniel <i>Halle</i>	Tanz Richard <i>Halle</i>	Flexibilität Tuya/ Daniel <i>Halle</i>	11:30 - 12:00
12:00 - 12:30					12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00						12:30 - 13:00				
13:00 - 13:30						13:00 - 13:30				
13.30 - 14:00						13.30 - 14:00				
14:00 - 15:00	Pause	Luftakro Ele <i>Halle</i>	Pause	Pause	Künstlerische Inszenierung Richard <i>Zelt</i>	14:00 - 15:00				
15:00 - 16:00									Evaluation letzter Freitag im Monat <i>Appartment</i>	15:00 - 16:00
16:00 - 17:00	Sprungakro Daniel <i>Zelt</i>	Handstand Daniel <i>Zelt</i>	Pause	Artistische Inszenierung Daniel <i>Zelt</i>	Sprungakro Daniel <i>Zelt</i>	16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00										
18:00 - 19:00	Pause	Sprechstunde ab 18:30 <i>Büro 1</i>	Vorbereitungszeit Stage/ Individuelles Training <i>Zelt</i>	Individuelles Training ab 19:30 Uhr <i>Halle</i>	Handstand Daniel <i>Halle</i>	18:00 - 19:00				
19:00 - 19:30						Freies Training Luftakro + Seil Daniel <i>Halle</i>	Individuelles Training <i>Halle</i>	Individuelles Training <i>Halle</i>	Jonglage David <i>Halle</i>	19:00 - 19:30
19:30 - 20:00										
20:00 - 21:00						20:00 - 21:00				
21:00 - 22:00						21:00 - 22:00				

Basicangebot: wöchentl. angeleitetes Training (Sprungakro, Handstand, Jonglage, Luftakro, Asiatischer Handstand/Kontorsion, Flexibilität, Tanz, Theater/Bühnenpräsenz)
Basicangebot: Partnerakrobatik Workshop 2x monatlich, Krafttraining 1x monatlich
Basicangebot: Stage, letzter Mittwoch im Monat
Basicangebot: Luftakro und Handstand (Zeiten können von den Trainern verschoben werden)
individuelles Training
Training gemeinsam mit Waldoni-Gruppen
Inszenierung (extra buchbar)
Sprechstunde Büro wöchentlich, Evaluation letzter Freitag im Monat
Pause/ kein Training möglich