


# Kursplan - Tanzschule Balance Arts

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag   | Sonntag                                     |
|--|--|--|---|--|---|---|
| 11:00 - 12:00 Uhr<br>Seniorentheater   | 11:00 - 12:00 Uhr<br>Tanzen für Schwangere               |  | 10:30 - 12:30 Uhr<br>Seniorentanzen<br>Zumba Gold®<br>(bitte Sportsachen mitbringen)      |  |   |   |
|  |  |  | 11:40 - 12:30 Uhr<br>Faszientraining<br>Rückenfitness<br>Regeneration<br>für junge Mütter |  |   |   |
| 15:30 - 16:20 Uhr<br>„Cool Kids“<br>Kindertanz<br>ab 5 J                     | 15:30 - 16:20 Uhr<br>Kreativer<br>Kindertanz<br>ab 3-5 J | 16:00 - 16:50 Uhr<br>Kreativer<br>Kindertanz<br>ab 6 J   | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Traditionelle Tänze<br>Jugendliche<br>Erwachsene Senioren            |  | Workshops   | Gesellschafts-<br>tanz und<br>Privatstunden |
| 16:30 - 17:20 Uhr<br>Hip Hop1<br>ab 7 J                                      | 16:30 - 17:20 Uhr<br>Moderner<br>Kindertanz<br>ab 8 J    | 18:15-19:15 Uhr<br>Capoeira<br>Erwachsene                | 17:00 - 17:50 Uhr<br>Kreativer<br>Kindertanz und<br>Akrobatik<br>ab 5 J                   | 16:10 - 17:00 Uhr<br>Kindertanz und<br>Yoga<br>ab 3 J                          |   | Ort: Pestalozzi<br>Treff Mahlsdorf          |
| 17:30 - 18:30 Uhr<br>Hip Hop2<br>ab 10 J                                     | 18:00 - 19:15 Uhr<br>Bodystyling - BBP<br>Erwachsene     | 18:15-19:15 Uhr<br>Capoeira<br>Erwachsene                | 18:00 - 19:15 Uhr<br>HipHop Ensemble<br>ab 14 Jahre                                       | 17:15 - 18:15 Uhr<br>Moderner Tanz<br>Jugendliche und<br>Erwachsene            |  |   |
| 18:45 - 19:45 Uhr<br>Urban Dance<br>Kreativ Style<br>Teens und<br>Erwachsene | 19:30 - 21:00 Uhr<br>Körpertheater<br>Erwachsene         | 19:30 - 20:30 Uhr<br>Zumba ®<br>Einsteiger<br>Erwachsene | 19:30 - 20:30 Uhr<br>Energy Dance ®<br>Erwachsene   | 19:00 - 20:00 Uhr<br>Traditionelle Tänze<br>Jugendliche<br>Erwachsene Senioren |   |   |
| 20:00 - 21:15 Uhr<br>Bollywood-<br>BollyHop<br>Jugendliche und<br>Erwachsene |  | 18:45 Uhr<br>Tanztheater in<br>derVHS -<br>Hellersdorf   |   |  |   |   |

facebook