

# STUNDENPLAN TAG DER OFFENEN TÜR AM 04.03.2023 in Aschheim, Sternstr. 5

| Zeit          | Gymnastikraum - EG                                  | Ballettraum - 1. OG                        | Kultur                                       | Musik 1.UG                   | Musik 2. UG                         | Sem. 1 - 2. OG            | Sem. 2 - 2. OG | Sem. 3 - 2.OG                             |
|---------------|---|--|--|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------------|---|
| 10.00 - 10:30 | YOGA<br>Gerlinde Nagl-Beiner                        | PILATES<br>Susan Gentz                     |  |                              |                                     |                           | ÄTHERISCHE ÖLE |   |
| 10:30 - 11:00 | MEDITATION<br>Ines Vinczes                          | BBP<br>Helga Neigenfind-Cerovsky           |  |                              |                                     |                           | für die        |   |
| 11:00 - 11:30 | PILATES<br>Brigitte Strangmüller                    | DANCE FITNESS<br>Helga Neigenfind-Cerovsky | MALEN<br>Sandra Sawallisch                   | GITARRE<br>Marianne Kardinal |                                     |                           | GESUNDHEIT     | SMARTPHONE<br>AUFRÄUMEN<br>Volker Hußlein |
| 11:30 - 12:00 | BODYSTYLING<br>Brigitte Strangmüller                | LINEDANCE<br>Helga Neigenfind-Cerovsky     | MALEN<br>Sandra Sawallisch                   | GITARRE<br>Marianne Kardinal |                                     | NÄHEN<br>Katja Kohrs      | Viviane Köhler |   |
| 12:00 - 12:30 | IRISH DANCE<br>Karin Sondermeier                    | ZUMBA GOLD<br>Zayddi Wolf                  | MALEN<br>Sandra Sawallisch                   | KURSBERATUNG                 | SCHLAGZEUG<br>Christian Wendt       | NÄHEN<br>Katja Kohrs      | ÄTHERISCHE ÖLE |   |
| 12:30 - 13:00 | BEWEGTER RÜCKEN<br>Petra Resch                      | ZUMBA TONING<br>Zayddi Wolf                | MALEN<br>Sandra Sawallisch                   | KURSBERATUNG                 | SCHLAGZEUG<br>Christian Wendt       |                           | für die        |   |
| 13:00 - 13:30 | ZUMBA KIDS<br>Karin Sondermeier                     | YOGA GENTLE FLOW<br>Marion Heintz          | KURSBERATUNG                                 | KURSBERATUNG                 | SCHLAGZEUG<br>Christian Wendt       | KURSBERATUNG              | GESUNDHEIT     | COMIC ZEICHNEN<br>Matthias Loibl          |
| 13:30 - 14:00 | ZUMBA<br>Karin Sondermeier                          | BALLETT Erw. + Kinder<br>Yuika Sekino-Mühl | KURSBERATUNG                                 | KURSBERATUNG                 | SCHLAGZEUG<br>Christian Wendt       |                           | Viviane Köhler | COMIC ZEICHNEN<br>Matthias Loibl          |
| 14:00 - 14:30 | ORIENTALISCHER TANZ<br>Aufführung<br>Elisabeth Trum | CAPOEIRA Kids<br>Fabio Da Costa Mota       | GEWALTFREIE<br>KOMMUNIKATION<br>Ina Bendixen | GESANG<br>Judith Templin     | BLASINSTRUMENT<br>Joseph G. Conners | FILZEN<br>Daniela Ziegler |                | COMIC ZEICHNEN<br>Matthias Loibl          |
| 14:30 - 15:00 | BALANCE - SENIOREN<br>Andrea Jehmlich-Müller        | CAPOEIRA Erwachsene<br>Fabio Da Costa Mota |  | GESANG<br>Judith Templin     | BLASINSTRUMENT<br>Joseph G. Conners | FILZEN<br>Daniela Ziegler |                | COMIC ZEICHNEN<br>Matthias Loibl          |
| 15:00 - 15:30 |   | BIRIMBA FIT<br>Fabio Da Costa Mota         |  | KLAVIER<br>Hiroko Rueß       |                                     |                           |                |   |
| 15:30 - 16:00 |   | TAI CHI<br>Gabriele Goldbrunner            |  | KLAVIER<br>Hiroko Rueß       |                                     |                           |                |   |