

## Wochenplan OFT ab 28. August 2023

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	FP1	FP2
			<b>10.00-12.00 OFT (Visp Fame)</b> Förderprogramm 2		<b>10.00-12.00 OFT (Brig Move)</b> Förderprogramm 2		<b>10.00-12.00 OFT (Brig, Visp, Naters)</b> für Förderprogramm 1/2 alle 2 Wochen			
10.00			individuelles Training angepasst an die Tänzer/-innen		Ballett mit Silvia Fiedler		ausserkantonale Tanzlehrer/-innen			
11.00			Technik, Pick-up, Rhythmik etc.		Ballett mit Silvia Fiedler		Mentaltraining mit Simon integriert in die Tanzstunden			
			<b>16.45-18.45 OFT (Brig Move)</b> für Förderprogramm 1/2		<b>16.45-18.45 OFT (Visp Fame)</b> für Förderprogramm 1/2					
16.45			Contemporary		Ballett					
17.45			Contemporary		Hip Hop					
Total			<b>Förderprogramm 2 = 4h</b> <b>Förderprogramm 1 = 2h</b>		<b>Förderprogramm 2 = 4h</b> <b>Förderprogramm 1 = 2h</b>		<b>Förderprogramm 1/2</b> <b>2h alle 2 Wochen</b>		<b>1 Wo</b> <b>8h</b> <b>4h</b>	<b>1 Wo</b> <b>10h</b> <b>6h</b>

**Bedingung:** zusätzlich müssen mind. 4 Stunden an eingeschriebenen Tanzschule besucht werden (1 Stunde kann auch an einer anderen Tanzschule besucht werden)  
Die Kosten der Stunden richten sich nach den Kurskosten der jeweiligen Schule.

### Lehrpersonen

**Dienstag Vormittag:** Körpertraining mit Sara Ritz  
Yoga mit Antonia Cugliandro Hüttner  
Cantienica mit Andrea Kummer

**Dienstag Abend:** Contemporary mit Irina Gloor

**Donnerstag Vormittag:** Ballett mit Silvia Fiedler

**Donnerstag Abend:** Ballett mit Valerie Witschard  
Hip Hop mit Paula Ambrosi

**Samstag Vormittag:** diverse Lehrpersonen

### Samstag Proben (Ort wird jeweils kurzfristig bekannt gegeben)

02. September 23 (Brig Artichoc-Tanzatelier)	16. Dezember 23	30. März 23
23. September 23	06. Januar 23	13. April 23
07. Oktober 23	20. Januar 23	27. April 23
28. Oktober 23	03. Februar 23	18. Mai 23
11. November 23	17. Februar 23	25. Mai 23
18. November 23	02. März 23	
02. Dezember 23	16. März 23	