



# Trainingsplan ab September 2022

## TSC Heaven and Hell Dortmund eV

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag Turnhalle Tremoniaschule	Samstag Turnhalle Erich-Kästner-Grundschule
Martina <b>Slow Motion (Adipositas)</b> 10:30-11:30	Martina <b>Tanz Dich Fit 60 +</b> ab 60 J. 10:30-12:00	Jacqueline <b>Spielgruppe (Eltern + Kind)</b> 3 Monate - 18 Monate 09:00 - 10:30	Martina <b>Tanz Dich Fit 60 +</b> ab 60 J. 10:30-12:00	Jacqueline <b>Spielgruppe (Eltern + Kind)</b> 3 Monate - 18 Monate 09:00 - 10:30	Christian / Celia <b>Eltern-Kind-Turnen</b> von 2 Jahre + 3 Jahre 09:45-10:45	Malek / Antonia <b>Eltern-Kind-Turnen</b> von 2 Jahre + 3 Jahre 10:00-11:00 <b>NEU</b>
Martina <b>Rücken Fit</b> ab 60 J. 11:00-12:00	Nicole <b>Wir entdecken die Welt (Eltern + Kind)</b> 3 Monate - 6 Monate 09:00 - 10:30		Nicole <b>Wir entdecken die Welt (Eltern + Kind)</b> 3 Monate - 6 Monate 09:00 - 10:30		Christian/Celia <b>Kind-Turnen (Fortgeschrittene)</b> von 4 Jahre - 6 Jahre 11:00-12:00	Malek / Antonia <b>Kind-Turnen (Anfänger)</b> von 4 Jahre - 6 Jahre 11:00-12:00
Aurelie <b>PoleDance vs. Hip Hop Kids (KURS Anfänger)</b> 7 - 12 Jahre 17:30 - 18:15	Maja <b>tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen"</b> 4 - 6 Jahre 16:00 - 16:45	Nina <b>Eltern-Kind-Tanzen</b> 2 Jahre + 3 Jahre 16:15 - 17:00	Emilie <b>"MiniClub" Kindertanzen mit Basteln</b> 4 Jahre - 6 Jahre 16:15 - 17:00	Svenja <b>Hip Hop CONTEST</b> 10 - 14 Jahre 16:45 - 17:45		Malek <b>Breakdance (Anfänger)</b> ab 7 Jahre 12:00-13:00
Svenja <b>Step- Aerobic</b> ab 18 Jahre 18:30 - 19:30	Jennifer <b>Eltern-Kind-Tanzen</b> 2 Jahre + 3 Jahre 16:45 - 17:30	Nina <b>tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen"</b> 4 - 6 Jahre 17:00 - 17:45	Svenja <b>Eltern-Kind tanzen/ basteln/ singen</b> 2 Jahre + 3 Jahre 16:15 - 17:00	Svenja <b>Jump ´n´Fit KIDS (Mini-Trampolin) (KURS)</b> 6 Jahre - 12 Jahre 17:45 - 18:30		Niklas <b>Parkour (Fortgeschrittene)</b> ab 7 Jahre 12:00-13:00
Bianka <b>Pilates</b> ab 18 Jahre 19:15 - 20:15	Maja <b>Kids-Dance (Mix aus verschieden Tänzen)</b> 6 - 9 Jahre 16:45 - 17:45	Lisa <b>Jump ´n´Fit KIDS (Mini-Trampolin) (KURS)</b> 6 Jahre - 12 Jahre 17:45 - 18:30	Maja <b>Hip Hop Kids</b> 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00	Detlef <b>Meditation</b> ab 18 Jahre 18:45-19:30		Malek <b>Breakdance (Fortgeschrittene)</b> ab 7 Jahre 13:00-14:00
Jennifer <b>PoleDance</b> (KURS Fortgeschritten) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30	Maja <b>Hip Hop Teens</b> 10 - 16 Jahre 17:45 - 18:45	Svenja <b>Hip Hop CONTEST</b> 10 - 14 Jahre 17:15 - 18:15	Svenja  <b>ZUMBA fitness</b> ab 18 Jahre 18:30 -19:30	Viktoria <b>PoleDance (KURS Anfänger)</b> ab 18 Jahre 18:45 - 19:45		Niklas <b>Parkour (Anfänger)</b> ab 7 Jahre 13:00-14:00
	Tania  <b>ZUMBA fitness</b> ab 18 Jahre 18:00 - 19:00	Svenja <b>Fat-Burner / Tabata</b> ab 18 Jahre 18:30 - 19:30	Christian <b>Calisthenics (Bootcamp) (Outdoor)</b> ab 18 Jahre 19:30 - 20:30	Nicole & Detlef <b>Discofox</b> ab 18 Jahre 19:45 - 20:45		
	Svenja <b>Jump ´n´Fit (Mini-Trampolin) (KURS)</b> ab 16 Jahre 19:00 - 20:00	Svenja <b>PoleDance</b> (KURS Anfänger) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30	Aless <b>PoleDance (KURS Anfänger)</b> ab 18 Jahre 19:30 - 20:30			
<p><b>Info: Mitglieder zahlen für "Kurs"-Angebote nur einen Teilbetrag: Kinder: zusätzlich 7 € / 4 Einheiten Erwachsene: zusätzlich 12 € / 4</b></p>						
		Vereinsheim Brackeler Hellweg 43 / EINGANG Wieckesweg / Dortmund GROSSER RAUM	Vereinsheim Brackeler Hellweg 43 / EINGANG Wieckesweg / Dortmund KLEINER RAUM	Orte werden per WhatsApp-Gruppe mitgeteilt (Raum Brackel / Wambel)	Turnhalle Tremoniaschule Sendstr. 100 / Dortmund Parken: Spiegelstr.	Turnhalle Erich-Kästner-Grundschule Flughafenstr. 74 / Dortmund