



Trainingsplan ab 2021

TSC Heaven and Hell Dortmund eV

Uhrzeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00	Rücken Fit ab 60 J. 10:30-11:30 Sarah	Tanz Dich Fit 60 + ab 60 J. 10:30-12:00 Martina		Tanz Dich Fit 60 + ab 60 J. 10:30-12:00 Martina	Krabbelgruppe (Eltern + Kind) 5 Monate - 18 Monate 09:00 - 10:30 Jacquelin	Eltern-Kind-Turnen von 2 Jahre + 3 Jahre 10:00-11:00 Christian / Antonia	
11:00 - 12:00						Kind-Turnen von 4 Jahre - 6 Jahre 11:00-12:00 Christian / Antonia	
12:00 - 13:00						Parkour ab 7 Jahre 11:30 - 13:00 Niklas	
13:00 - 14:00						Breakdance ab 7 Jahre 10:00 - 11:30 Malek	
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00		KREATIV "Zeichnen" (Figuren/ Gesichter/ ... Teensstyle) (KURS) 8 - 13 Jahre 16:00 - 17:00 GEPLANT	tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen" 4 - 6 Jahre 17:00 - 17:45 Emilie	"MiniClub" Kindertanzen mit Basteln 4 Jahre - 6 Jahre 16:15 - 17:00 Emilie		Info: Mitglieder zahlen für "Kurs"- Angebote nur einen Teilbetrag: Kinder: zusätzlich 7 € / 4 Einheiten Erwachsene: zusätzlich 12 € / 4 Einheiten	
		Eltern-Kind-Tanzen 2 Jahre + 3 Jahre 16:45 - 17:30 Jennifer					
17:00 - 18:00		Kids-Dance (Mix aus verschiedenen Tänzen) 6 - 9 Jahre 17:30 - 18:30 GEPLANT	Jump´n´Fit KIDS (Mini-Trampolin) (KURS) 6 Jahre - 12 Jahre 17:30 - 18:15 GEPLANT	Hip Hop Kids 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00 Maja	Hip Hop Teens 10 - 14 Jahre 16:45 - 17:45 Svenja	Schwerter Wald Treffpunkt: Kletterpark, Hörderstr. 131/ Schwerte	
			PoleDance vs. Hip Hop Kids (KURS Anfänger) 7 - 12 Jahre 17:30 - 18:15 Svenja	Eltern-Kind tanzen/ basteln/ singen 2 Jahre + 3 Jahre 16:15 - 17:00 Svenja	Jump´n´Fit KIDS (Mini-Trampolin) (KURS) 6 Jahre - 12 Jahre 17:45 - 18:30 Svenja	Turnhalle Erich-Kästner-Grundschule Flughafenstr. 74 / Dortmund	
18:00 - 19:00	Step- Aerobic ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja	Hip Hop 25 + ab 25 Jahre 18:00 - 19:00 Svenja	Fat-Burner / Tabata ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja	 ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja	Meditation ab 18 Jahre 18:45-19:30	Turnhalle der ehemaligen Fröbelschule Sendstr. 100 / Dortmund Parken: Spiegelstr.	
19:00 - 20:00	Pilates ab 18 Jahre 19:15 - 20:15 Bianka	Jump´n´Fit (Mini-Trampolin) (KURS) ab 16 Jahre 19:00 - 20:00 Svenja	PoleDance (KURS Anfänger) ab 18 Jahre 19:45 - 20:45 Svenja	Bootcamp Outdoor (Schwerter Wald) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Christian	Discofox ab 18 Jahre 19:45 - 20:45	Vereinsheim Brackeler Hellweg 43 / EINGANG Wieckesweg / Dortmund GROSSER RAUM	
	PoleDance (KURS Fortgeschritten) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Aless	 ab 18 Jahre 19:15 - 20:15 GEPLANT		PoleDance (KURS Anfänger) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Aless		Vereinsheim Brackeler Hellweg 43 / EINGANG Wieckesweg / Dortmund KLEINER RAUM	