


Trainingsplan ab September 2018

TSC Heaven and Hell Dortmund eV

Uhrzeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00			Yoga/ Rücken Spezial 60 + ab 60 J. 10:00 - 11:30 (nur KURS !!!) pausiert	Tanz Dich Fit 60 + ab 60 J. 10:30-12:00 Martina		Eltern-Kind-Turnen von 2 Jahre + 3 Jahre Svenja 10:00-11:00	
			Spiel-Spaß mit Musik (Eltern + Kind) 5 Monate - 18 Monate 10:00 - 11:00 Jacqueline			Breakdance Martin ab 7 Jahre - ANFÄNGER 10:00- 11:30	
11:00 - 12:00						Kind-Turnen von 4 Jahre - 6 Jahre Christian 11:00-12:00	
						Parkour Martin ab 7 Jahre - ANFÄNGER 11:30- 13:00	
12:00 - 13:00						Badminton Patrick / Günther ab 14 Jahre 12:15 - 14:15	
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00				Kindertanzen mit Basteln 4 Jahre - 6 Jahre 16:15 - 17:00 Anja	Hip Hop Minis I Luke 4 Jahre - 5 Jahre 16:45 - 17:30		
					Hip Hop Kids Luke 7 Jahre - 10 Jahre 17:30 - 18:30	Info: Mitglieder zahlen für "Kurs"- Angeboten nur einen Teilbetrag: Yoga: zusätzlich 10 € / 4 Einheiten PoleDance: zusätzlich 15 € / 4 Einheiten Traumreise: 10 € / 4 Einheiten Jump'n'Fit: 10 € / 4 Einheiten	
17:00 - 18:00	Hip Hop Teens KURS (nur KURS!!!) 13 Jahre - 17 Jahre Dustin 17:30 - 18:30	Hip Hop Kids II Sandra 10 Jahre - 12 Jahre 17:00 - 18:00	tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen" Anja 4 - 6 Jahre 17:00 - 17:45	Hip Hop Kids Anja 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00 * Hip Hop *	Spiel-Spaß-Tanz-Aktion (Eltern + Kind) Jennifer 2 Jahre + 3 Jahre 16:45 - 17:30		
18:00 - 19:00	Step- Aerobic Svenja ab 18 Jahre 18:30 - 19:30	Hip Hop Teens Sandra 13 Jahre - 17 Jahre 18:00 - 19:00	Fat-Burner / Tabata Svenja ab 18 Jahre 18:00 - 19:00		Hip Hop Erwachsene 35+ Svenja 18:00 - 19:00		
	Hip Hop Teens KURS (nur KURS!!!) 13 Jahre - 17 Jahre Dustin 18:30 - 19:30	Pilates Bianka ab 18 Jahre 18:00 - 19:00	Rock´n´Roll Jennifer 9 Jahre - 17 Jahre 18:00 - 19:30	 ab 18 Jahre Svenja 18:30 -19:30			
19:00 - 20:00	Bootcamp Outdoor (Schwerter Wald) Christian ab 18 Jahre 19:15 - 20:15	Jump´n´Fit (Mini-Trampolin) (nur KURS!!!) ab 18 Jahre Dani 19:15 - 20:15	Rücken Fit / Faszien Svenja ab 18 Jahre 19:00 - 20:30	PoleDance (nur Kurs!!!) ab 18 Jahre Svenja 19:30 - 20:30			
	PoleDance (nur Kurs!!!) ab 18 Jahre Aless 19:30 - 20:30						