


Trainingsplan 2018

TSC Heaven and Hell Dortmund eV

| Uhrzeit / Tag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------|--|---|---|---|---|---|---------|
| 10:00 - 11:00 | | Baby-Treff (Treff und Tratsch rund ums Baby) 4 Monate - 12 Monate 10:00 - 11:00 Svenja | Tanzen mit Baby (im Tragetuch/ Tragegurt) 10:15 - 11:00 (nur KURS !!!) Svenja | Tanz Dich Fit 60 + ab 60 J. 10:30-12:00 Martin | | Eltern-Kind-Turnen von 2 Jahre + 3 Jahre 10:00-11:00 Svenja | |
| | | Tanz Dich Fit 60 + (ab 09/18) ab 60 J. 10:30-12:00 Martina | Spiel-Spaß mit Musik (Eltern + Kind) 5 Monate - 18 Monate 10:00 - 11:00 Jacqueline | | | Breakdance ab 7 Jahre - ANFÄNGER 10:00- 11:30 Martin | |
| 11:00 - 12:00 | | | | | | Kind-Turnen von 4 Jahre - 6 Jahre 11:00-12:00 Christian | |
| | | | | | | Parkour ab 7 Jahre - ANFÄNGER 11:30- 13:00 Martin | |
| 12:00 - 13:00 | | | | | | Badminton ab 14 Jahre 12:15 - 14:15 Patrick / Günther | |
| 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 Svenja | Hip Hop Minis I 4 Jahre - 5 Jahre 16:45 - 17:30 Luke | | |
| | | | | Spiel + Spaß + Tanz 4 Jahre - 6 Jahre 16:15 - 17:00 Anja | Hip Hop Kids 7 Jahre - 10 Jahre 17:30 - 18:30 Luke | Info: Mitglieder zahlen für "Kurs"- Angeboten nur einen Teilbetrag: Yoga: zusätzlich 10 € / 4 Einheiten PoleDance: zusätzlich 10 € / 4 Einheiten Jump´n´Fit: 10 € / 4 Einheiten | |
| 17:00 - 18:00 | Hip Hop Teens KURS (nur KURS!!!) 13 Jahre - 17 Jahre 17:30 - 18:30 Dustin | Hip Hop Kids II 10 Jahre - 12 Jahre 17:00 - 18:00 Sandra | tanzerische Früherziehung "Ballett-Feen" 4 - 6 Jahre Anja | Hip Hop Kids 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00 Svenja | Spiel-Spaß-Tanz-Aktion (Eltern + Kind) 2 Jahre + 3 Jahre 16:45 - 17:30 Jennifer | | |
| | | | | Modern Dance 7 Jahre - 9 Jahre 17:15 - 18:15 Anja | | | |
| 18:00 - 19:00 | Step- Aerobic ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja | Hip Hop Teens 13 Jahre - 17 Jahre 18:00 - 19:00 Sandra | Fat-Burner / Tabata ab 18 Jahre 18:00 - 19:00 Svenja | | Hip Hop Erwachsene 35+ 18:00 - 19:00 Svenja | | |
| | Hip Hop Teens KURS (nur KURS!!!) 13 Jahre - 17 Jahre 18:30 - 19:30 Dustin | Pilates ab 18 Jahre 18:00 - 19:00 Bianka | Rock´n´Roll 9 Jahre - 17 Jahre 18:00 - 19:30 Jennifer |  ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja | | | |
| 19:00 - 20:00 | Bootcamp Outdoor (Schwerter Wald) ab 18 Jahre 19:15 - 20:15 Christian | Jump´n´Fit (Mini-Trampolin) (nur KURS!!!) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Dani | | PoleDance (nur Kurs!!!) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Aless | | | |
| | PoleDance (nur Kurs!!!) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Aless | | | Rücken Fit / Faszien ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Dani | | | |