


## Trainingsplan ab September 2017 TSC Heaven and Hell Dortmund eV

Uhrzeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00			<b>Yoga/ Rücken Spezial 60 +</b> ab 60 J. 10:00 - 11:30 (nur KURS !!!) Sarah	<b>Tanz Dich Fit 60 +</b> ab 60 J. 10:30-12:00 Martina		<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Svenja von 2 Jahre + 3 Jahre 10:00-11:00	
			<b>Spiel-Spaß mit Musik (Eltern + Kind)</b> 5 Monate - 18 Monate 10:00 - 11:00 Jacqueline			<b>Breakdance</b> Martin ab 7 Jahre - ANFÄNGER 10:00- 11:30	
11:00 - 12:00			<b>Yoga 60 +</b> ab 60 J. 11:30 -13:00 (nur KURS !!!) Sarah			<b>Kind-Turnen</b> Christian von 4 Jahre - 6 Jahre 11:00-12:00	
						<b>Parkour</b> Martin ab 7 Jahre - ANFÄNGER 11:30- 13:00	
12:00 - 13:00						<b>Badminton</b> 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				<b>Kindertanzen mit Basteln</b> 4 Jahre - 6 Jahre 16:15 - 17:00 Svenja	<b>Hip Hop Minis I</b> Luke 4 Jahre - 5 Jahre 16:45 - 17:30		
			<b>Traumreise</b> (Geschichten & Entspannung) 5 - 7 Jahre 16:00 - 16:45 (nur Kurs !!!) Sarah	Ronja	Luke	<b>Info:</b> 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	
				<b>Hip Hop Minis II</b> 6 Jahre - 7 Jahre 16:15 - 17:00	<b>Hip Hop Kids</b> 7 Jahre - 10 Jahre 17:30 - 18:30		
17:00 - 18:00	Dustin <b>Hip Hop Teens</b> 13 Jahre - 17 Jahre 17:30 - 18:30	Sandra <b>Hip Hop Kids II</b> 10 Jahre - 12 Jahre 17:00 - 18:00	Sarah <b>tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen"</b> 4 - 6 Jahre 17:00 - 17:45	Svenja <b>Hip Hop Kids</b> 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00 * Hip Hop *	Jennifer <b>Spiel-Spaß-Tanz-Aktion (Eltern + Kind)</b> 2 Jahre + 3 Jahre 16:45 - 17:30		
18:00 - 19:00	Svenja <b>Step- Aerobic</b> ab 18 Jahre 18:30 - 19:30	Sandra <b>Hip Hop Teens</b> 13 Jahre - 17 Jahre 18:00 - 19:00	Sarah <b>Fat-Burner / Tabata</b> ab 18 Jahre 18:00 - 19:00		Svenja <b>Hip Hop Erwachsene 25+</b> 18:00 - 19:00		
	Dustin <b>Hip Hop Teens (Fortgeschr.)</b> 13 Jahre - 17 Jahre 18:30 - 19:30	Bianka <b>Pilates</b> ab 18 Jahre 18:00 - 19:00	Jennifer <b>Rock´n´Roll</b> 9 Jahre - 17 Jahre 18:00 - 19:30	Svenja  ab 18 Jahre 18:30 -19:30	Svenja <b>PoleDance (nur Kurs!!!)</b> ab 18 Jahre 19:15 - 20:15		
19:00 - 20:00	Christian <b>Bootcamp Outdoor (Schwerter Wald)</b> ab 18 Jahre 19:15 - 20:15	Svenja <b>Jump´n´Fit (Mini-Trampolin)</b> (nur KURS!!!) ab 18 Jahre 19:15 - 20:15	Sarah <b>Yoga (Faszien/ Rücken)</b> ab 18 Jahre 19:00 - 20:30				
	Svenja <b>PoleDance (nur Kurs!!!)</b> ab 18 Jahre 19:30 - 20:30						