


Trainingsplan 2018 (ab November) 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 09:30 - 10:30 Svenja		Tanz Dich Fit 60 + ab 60 J. 10:30-12:00 Martina		Eltern-Kind-Turnen von 2 Jahre + 3 Jahre 10:00-11:00 Julia	
		Tanz Dich Fit 60 + 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	
12:00 - 13:00						Parkour ab 7 Jahre - ANFÄNGER 11:30- 13:00 Martin	
13:00 - 14:00						Badminton ab 14 Jahre 12:15 - 14:15 Patrick / Günther	
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 Kids 7 Jahre - 10 Jahre 16:45 - 17:30 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	Sandra Hip Hop Kids II 10 Jahre - 12 Jahre 17:00 - 18:00	tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen" 4 - 6 Jahre 17:00 - 17:45 Anja	Svenja Hip Hop Kids 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00	Spiel-Spaß-Tanz-Aktion (Eltern + Kind) 2 Jahre + 3 Jahre 16:45 - 17:30 Svenja		
				Hip Hop Teens 13 Jahre - 15 Jahre 17:30 - 18:30 Luke			
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 18:30 - 19:30 Svenja				
	Hip Hop Teens KURS (nur KURS!!!) 13 Jahre - 17 Jahre 18:30 - 19:30 Dustin	Pilates ab 18 Jahre 19:15 - 20:15 Bianka	Rock'n'Roll 9 Jahre - 17 Jahre 18:00 - 19:30 Jennifer	 ZUMBA fitness ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja			
19:00 - 20:00	PoleDance (nur Kurs!!!) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Aless	Jump'n'Fit (Mini-Trampolin) (nur KURS!!!) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Dani	Rücken Fit / Faszien ab 18 Jahre *PAUSIE 19:30 - 20:30 Svenja	PoleDance (nur Kurs!!!) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Aless			
	Hip Hop Erwachsene 35+ 18:00 - 19:00 Svenj			Bootcamp Outdoor (Winter im Vereinsheim) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Christian			