


Trainingsplan ab 2020 TSC Heaven and Hell Dortmund eV

Uhrzeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00		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	Tanz Dich Fit 60 + ab 60 J. 10:30-12:00 Martina		Eltern-Kind-Turnen von 2 Jahre + 3 Jahre 10:00-11:00 Leonie / Christian	
11:00 - 12:00						Kind-Turnen von 4 Jahre - 6 Jahre 11:00-12:00 Christian	
12:00 - 13:00						Parkour ab 7 Jahre 12:00 - 13:30 Martin	
13:00 - 14:00						Breakdance ab 7 Jahre 10:00 - 11:30 Martin	
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00				Kindertanzen mit Basteln 4 Jahre - 6 Jahre 16:15 - 17:00 Emilie		Info: Mitglieder zahlen für "Kurs"-Angebote nur einen Teilbetrag: Kinder: zusätzlich 5 € / 4 Einheiten Erwachsene: zusätzlich 10 / 4 Einheiten	
17:00 - 18:00	Hip Hop Teens KURS 13 Jahre - 17 Jahre 17:30 - 18:30 Dustin		tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen" 4 - 6 Jahre 17:00 - 17:45 Anja	Hip Hop Kids 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00 Maja / Svenja	Eltern-Kind-Tanzen 2 Jahre + 3 Jahre 16:45 - 17:30 Jennifer		
			Theatergruppe "Märchenwelt" (KURS) 7 - 12 Jahre 17:00 - 18:00 Emilie		Tanz und Theater "Schwarzlicht" 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:15 Leonie		
					Hip Hop Kids II 10 Jahre - 12 Jahre 17:30 - 18:30 Svenja		
	Tanz & Theater "Schwarzlicht" ab 6 Jahre 17:30 - 18:30 Emilie		Polevs. Hip Hop KIDS (KURS) 7 - 12 Jahre 17:30 - 18:15 Svenja		Jump 'n' Fit KIDS (Mini-Trampolin) (KURS) 6 Jahre - 15 Jahre 17:45 - 18:30 Jennifer NEU		
18:00 - 19:00	Step- Aerobic ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja	Tanz und Theater "Schwarzlicht" 5 - 10 Jahre 17:15 - 18:15 Leonie	Fat-Burner / Tabata ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja	Hip Hop Kids CONTEST 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00 Maja		Turnhalle der ehemaligen Fröbelschule Sendstr. 100 / Dortmund Parken: Spiegelstr.	
	Hip Hop Teens KURS (Fortgeschr.) 13 Jahre - 17 Jahre 18:30 - 19:30 Dustin	Pilates ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Bianka		 ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 Svenja		Schwerter Wald Treffpunkt: Kletterpark, Hörderstr. 131/ Schwerte	
19:00 - 20:00	Hip Hop 25 + ab 25 Jahre 19:30 - 20:30 Svenja	Jump 'n' Fit (Mini-Trampolin) (KURS) ab 18 Jahre 19:00 - 20:00 Svenja		Bootcamp Outdoor (Schwerter Wald) ab 18 Jahre 19:15 - 20:15 Christian		Vereinsheim Brackeler Hellweg 43 / EINGANG Wieckesweg / Dortmund GROSSER RAUM	
	PoleDance (KURS) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Aless			PoleDance (KURS) ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 Aless		Vereinsheim Brackeler Hellweg 43 / EINGANG Wieckesweg / Dortmund KLEINER RAUM	