

TSC Heaven and Hell Dortmund eV

Trainingsordnung / Trainingsplan / Checkliste Trainings- u. Kursbetriebe / Hygiene-Ordnung

Liebe Mitglieder,
liebe Kursteilnehmer,
liebe Eltern,

endlich können wir wieder unseren Trainingsbetrieb aufnehmen...leider mit gewissen Einschränkungen.

Wir haben versucht, allen Mitgliedern bei unserer Planung gerecht zu werden. Dies ist aber nicht immer möglich. Bitte habt dafür Verständnis. Der Plan gilt erstmal bis zum 31.08.2020. Bei den Teilnehmerzahlen handelt es sich um die MAXIMAL-Anzahl.

Im Angang findet ihr die Hygiene-Ordnung sowie die Checkliste für den Trainings- und Kursbetrieb. Bitte diese gründlich durchlesen und die Checkliste unterschrieben zum Training mitbringen.

Bitte kommt direkt in Trainingskleidung und nutzt den unteren Eingang (kleiner Raum). Bitte beim eintreten die 1,5 m Abstand einhalten und den Mundschutz nicht vergessen (ab 7 Jahre). Beim Training kann der Mundschutz abgelegt werden. Bitte Getränk, Handtuch etc. in die „Trainingszone“ mitnehmen. Beim Verlassen des Vereinsheims den Mundschutz wieder tragen und die obere Tür benutzen (große Halle).

Eltern: wir haben zwei Wartezonen eingerichtet (Außenbereich und kleiner Raum). Hier bitte durchgehend den Mundschutz tragen und 1,5 m Abstand einhalten. Am besten ist es natürlich, wenn die Kinder nur gebracht und abgeholt werden. In dem großen Raum darf sich kein wartender Elternteil aufhalten.

Eltern-Kind-Trainingseinheiten dürfen nur mit einem Elternteil je Kind wahrgenommen werden.

Beim Kindertanzen + Eltern-Kind-Turnen + Turnen Kids fällt die Basteleinheit aus. Dafür werden wir Basteltüten aushändigen.

Wir sind noch mit der Stadt Dortmund wegen der Turnhallennutzung im Gespräch. Sobald wir mehr wissen, bekommt ihr sofort Bescheid.

Sollten Fragen aufkommen, könnt ihr uns jederzeit anschreiben (SMS/WhatsApp – 0176-80190409).

Es könnte sein, dass sich bis zum 31.08. weitere Änderungen ergeben. Wir werden euch auf den laufenden halten.

Euer TSC Heaven and Hell Dortmund eV
i.A. Svenja Cotte

TSC Heaven and Hell Dortmund eV
Trainingsordnung / Trainingsplan / Checkliste Trainings- u.
Kursbetriebe / Hygiene-Ordnung

Trainingsplan bis 31.08.2020

Montag	Step Aerobic	18:30 – 19:30	12 Teilnehmer	Trainer: Svenja
	Pole Dance	19:45 – 20:45	6 Teilnehmer	Trainer: Alessandra
	Hip Hop 30+	19:45 – 20:30	4 Teilnehmer	Trainer: Svenja
Dienstag	Pilates	18:15 – 19:15	12 Teilnehmer	Trainer: Bianka
	Jump´n´Fit	19:30 – 20:30	12 Teilnehmer	Trainer: Svenja
	Tanz Dich Fit	10:30 – 12:00	Rotation	Trainer: Martina
Mittwoch	Krabbelgruppe	09:30 – 11:00	7 Teilnehmer + Elternteil	Trainer: Jacqueline
	Ballett-Feen	16:30 – 17:15	12 Teilnehmer	Trainer: Emilie
	PoleDance Kids	17:30 – 18:15	6 Teilnehmer	Trainer: Svenja
	Tabata Extrem Gruppe A	18:30 – 19:15	12 Teilnehmer	Trainer: Svenja
	Tabata Extrem Gruppe B	19:30 – 20:15	12 Teilnehmer	Trainer: Svenja
Donnerstag	Tanz Dich Fit	10:30 – 12:00	Rotation	Trainer: Martina
	Kindertanzen	16:15 – 17:00	12 Teilnehmer	Trainer: Emilie
	Hip Hop Kids Gruppe A	17:15 – 18:15	12 Teilnehmer	Trainer: Maja
	Zumba Gruppe A	18:30 – 19:30	12 Teilnehmer	Trainer: Svenja
	Pole Dance	19:45 – 20:45	6 Teilnehmer	Trainer: Alessandra
	Bootcamp	19:30 – 20:30	Schwerter Wald	Trainer: Christian
Freitag	Eltern-Kind- Tanzen	16:45 – 17:30	12 Teilnehmer + Elternteil	Trainer: Jennifer
	Jump´n´Fit Kids	17:45 – 18:30	12 Teilnehmer	Trainer: Jennifer
	Hip Hop Kids Gruppe B	18:45 – 19:45	12 Teilnehmer	Trainer: Svenja
	Zumba Gruppe B	20:00 – 21:00	12 Teilnehmer	Trainer: Svenja
Samstag	Eltern-Kind- Turnen	10:00 – 10:45	Turnhalle	Trainer: Christian

TSC Heaven and Hell Dortmund eV
Trainingsordnung / Trainingsplan / Checkliste Trainings- u.
Kursbetriebe / Hygiene-Ordnung

	Turnen Kids	11:00 – 11:45	Turnhalle	Trainer: Christian
	Breakdance	10:00 – 11:00	12 Teilnehmer	Trainer: Malek
	Parkour	11:30 – 12:30	Turnhalle	Trainer: Niklas