



## Trainingsplan ab April 2022 TSC Heaven and Hell Dortmund eV

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Martina</b> <b>Slow Motion (Adipositas)</b> ab 60 J. 10:30-11:30	<b>Tanz Dich Fit 60 +</b> ab 60 J. 10:30-12:00 <b>Martina</b>	<b>Spielgruppe (Eltern + Kind)</b> 5 Monate - 18 Monate 09:00 - 10:30 <b>Jacqueline</b>	<b>Tanz Dich Fit 60 +</b> ab 60 J. 10:30-12:00 <b>Martina</b>	<b>Spielgruppe (Eltern + Kind)</b> 5 Monate - 18 Monate 09:00 - 10:30 <b>Jacqueline</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> von 2 Jahre + 3 Jahre 10:00-11:00 <b>Christian / Antonia</b>	
<b>Rücken Fit</b> ab 60 J. 11:00-12:00 <b>Sarah</b>	<b>Wir entdecken die Welt (Eltern + Kind)</b> 3 Monate - 6 Monate 09:00 - 10:30 <b>Nicole</b>		<b>Wir entdecken die Welt (Eltern + Kind)</b> 3 Monate - 6 Monate 09:00 - 10:30 <b>Nicole</b>		<b>Kind-Turnen (Fortgeschrittene)</b> von 4 Jahre - 6 Jahre 11:15-12:15 <b>Christian/ Antonia</b>	
<b>PoleDance vs. Hip Hop Kids (KURS Anfänger)</b> 7 - 12 Jahre 17:30 - 18:15 <b>Svenja</b>	<b>tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen"</b> 4 - 6 Jahre 16:00 - 16:45 <b>Maja</b>	<b>Eltern-Kind-Tanzen</b> 2 Jahre + 3 Jahre 16:15 - 17:00 <b>Nina</b>	<b>"MiniClub" Kindertanzen mit Basteln</b> 4 Jahre - 6 Jahre 16:15 - 17:00 <b>Emilie</b>	<b>Hip Hop CONTEST</b> 10 - 14 Jahre 16:45 - 17:45 <b>Svenja</b>	<b>Kind-Turnen (Anfänger)</b> von 4 Jahre - 6 Jahre 12:30-13:30 <b>Christian/ Antonia</b>	
<b>Step- Aerobic</b> ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 <b>Svenja</b>	<b>Eltern-Kind-Tanzen</b> 2 Jahre + 3 Jahre 16:45 - 17:30 <b>Jennifer</b>	<b>tänzerische Früherziehung "Ballett-Feen"</b> 4 - 6 Jahre 17:00 - 17:45 <b>Nina</b>	<b>Eltern-Kind tanzen/ basteln/ singen</b> 2 Jahre + 3 Jahre 16:15 - 17:00 <b>Svenja</b>	<b>Jump´n´Fit KIDS (Mini-Trampolin) (KURS)</b> 6 Jahre - 12 Jahre 17:45 - 18:30 <b>Svenja</b>	<b>Breakdance</b> ab 7 Jahre 10:00 - 11:30 <b>Malek</b>	
<b>Pilates</b> ab 18 Jahre 19:15 - 20:15 <b>Bianka</b>	<b>Kids-Dance (Mix aus verschiedenen Tänzen)</b> 6 - 9 Jahre 16:45 - 17:45 <b>Maja</b>	<b>Kreatives Zeichnen (Kurs)</b> 8-13 Jahre 16:15 - 17:15 <b>Lisa</b>	<b>Hip Hop Kids</b> 7 Jahre - 9 Jahre 17:00 - 18:00 <b>Maja</b>	<b>Meditation</b> ab 18 Jahre 18:45-19:30 <b>Detlef</b>	<b>Parkour</b> ab 7 Jahre 11:30 - 13:00 <b>Niklas</b>	
<b>PoleDance (KURS Fortgeschritten)</b> ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 <b>Aless</b>	<b>Hip Hop Teens</b> 10 - 16 Jahre 17:45 - 18:45 <b>Maja</b>	<b>Jump´n´Fit KIDS (Mini-Trampolin) (KURS)</b> 6 Jahre - 12 Jahre 17:45 - 18:30 <b>Lisa</b>	<b>Kreativ-Tanz (Ballett - Contemporary)</b> ab 7 - 9 Jahre 17:00 - 18:00 <b>Svenja</b>	<b>Discofox</b> ab 18 Jahre 19:45 - 20:45 <b>Nicole &amp; Detlef</b>		
	 <b>ZUMBA fitness</b> ab 18 Jahre 18:00 - 19:00 <b>Tania</b>	<b>Fat-Burner / Tabata</b> ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 <b>Svenja</b>	 <b>ZUMBA fitness</b> ab 18 Jahre 18:30 - 19:30 <b>Svenja</b>		<b>Info:</b> Mitglieder zahlen für "Kurs"-Angebote nur einen Teilbetrag: Kinder: zusätzlich 7 € / 4 Einheiten Erwachsene: zusätzlich 12 € / 4 Einheiten	
	<b>Jump´n´Fit (Mini-Trampolin) (KURS)</b> ab 16 Jahre 19:00 - 20:00 <b>Svenja</b>	<b>PoleDance (KURS Anfänger)</b> ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 <b>Svenja</b>	<b>Calisthenics (Bootcamp) (Outdoor)</b> ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 <b>Christian</b>		Hauptfriedhof Dortmund Treffpunkt: Haupteingang Am Gottesacker 25 / 44143 Do.	
			<b>PoleDance (KURS Anfänger)</b> ab 18 Jahre 19:30 - 20:30 <b>Aless</b>		Turnhalle Erich-Kästner-Grundschule Flughafenstr. 74 / Dortmund	
					Turnhalle der ehemaligen Fröbelschule Sendstr. 100 / Dortmund Parken: Spiegelstr.	
					Vereinsheim Brackeler Hellweg 43 / EINGANG Wieckesweg / Dortmund GROSSER RAUM	
					Vereinsheim Brackeler Hellweg 43 / EINGANG Wieckesweg / Dortmund KLEINER RAUM	