

ab April 2026

6 Monate – 36 Monate

Spielgruppe	Mittwoch	09:00 – 10:30 Uhr	Vereinsheim	Jacqueline	Halle 1
Spielgruppe	Freitag	09:00 – 10:30 Uhr	Vereinsheim	Jacqueline	Halle 1

2 Jahre bis 3 Jahre

Eltern-Kind-Tanzen	Dienstag	16:45 – 17:30 Uhr	Vereinsheim	Lisa	Halle 1
Eltern-Kind-Tanzen	Mittwoch	16:30 – 17:15 Uhr	Vereinsheim	Lisa	Halle 1
Eltern-Kind-Turnen	Samstag	09:45 – 10:45 Uhr	Turnhalle Sendstr.	Masuma u. Celia	Turnhalle
Eltern-Kind-Turnen	Samstag	10:00 – 11:00 Uhr	Turnhalle Flughafenstr.	Niklas u. Malik	Turnhalle

4 Jahre bis 6 Jahre

Ballettfeen	Dienstag	16:00 – 16:45 Uhr	Vereinsheim	Jana	Halle 2
Ballettfeen	Mittwoch	17:00 – 17:45 Uhr	Vereinsheim	Jana	Halle 2
MiniClub Kindertanzen	Dienstag	16:45 – 17:30 Uhr	Vereinsheim	Celia u. Mia	Halle 2
MiniClub Kindertanzen	Mittwoch	16:15 – 17:00 Uhr	Vereinsheim	Celia u. Mia	Halle 2
Kinderturnen	Samstag	11:00 – 12:00 Uhr	Turnhalle Flughafenstr.	Niklas u. Malik	Turnhalle
Kinderturnen	Samstag	11:00 – 12:00 Uhr	Turnhalle Sendstr.	Christian u. Celia	Turnhalle

7 Jahre – 16 Jahre

PoleDance Kids	Montag	17:30 – 18:15 Uhr	Vereinsheim	Pia	Halle 2
Hip Hip Teens (ab 10 Jahre)	Dienstag	17:30 – 18:30 Uhr	Vereinsheim	Scarlet u. Diana	Halle 3
Hip Hop CONTEST	Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr	Vereinsheim	Scarlet u. Diana	Halle 3
Hip Hop CONTEST	Donnerstag	17:30 – 18:30 Uhr	Vereinsheim	Scarlet u. Diana	Halle 3
Hip Hop Kids	Donnerstag	16:30 – 17:30 Uhr	Vereinsheim	Scarlet u. Diana	Halle 3
Breakdance *Anfänger*	Samstag	12:00 – 13:00 Uhr	Turnhalle Flughafenstr.	Malik	Turnhalle
Breakdance *Fortgeschritten*	Samstag	13:00 – 14:00 Uhr	Turnhalle Flughafenstr.	Malik	Turnhalle
Parcour *Fortgeschritten*	Samstag	12:00 – 13:00 Uhr	Turnhalle Flughafenstr.	Niklas	Turnhalle
Parcour *Anfänger*	Samstag	13:00 – 14:00 Uhr	Turnhalle Flughafenstr.	Niklas	Turnhalle

Trainingsplan TSC Heaven and Hell Dortmund eV

ERWACHSENE

ab April 2026

ab 18 Jahre

Week-Starter (Tanz/Gymnastik)	Montag	10:00 – 11:00 Uhr	Vereinsheim	Martina	Halle 2
Step Aerobic	Montag	18:30 – 19:30 Uhr	Vereinsheim	Svenja	Halle 2
Pilates	Montag	18:45 – 19:45 Uhr	Vereinsheim	Bianka	Halle 3
Tanz Dich Fit 60+	Dienstag	10:30 – 12:00 Uhr	Vereinsheim	Martina	Halle 2
Tanz Dich Fit 60+	Donnerstag	10:30 – 12:00 Uhr	Vereinsheim	Martina	Halle 2
Zumba	Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	Vereinsheim	Tania	Halle 2
Zumba	Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr	Vereinsheim	Svenja	Halle 2
Yoga	Donnerstag	19:30 – 20:30 Uhr	Vereinsheim	Aurelie	Halle 3
Tabata / Fat-Burner	Mittwoch	18:30 – 19:30 Uhr	Vereinsheim	Svenja	Halle 2
Calisthenics (Zirkeltraining)	Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr	Vereinsheim	Christian	Halle 3
Bauchtanz	Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Vereinsheim	Karoline	Halle 1
Bauchtanz	Freitag	18:00 – 19:00 Uhr	Vereinsheim	Karoline	Halle 1
FlexiFit (ab 01.04.2026)	Montag	17:30 – 18:15 Uhr	Vereinsheim	Svenja	Halle 3
PoleDance *BASIC*	Montag	19:30 – 20:30 Uhr	Vereinsheim	Karina	Halle 2
PoleDance *CHOREO + ELEMENTE *	Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr	Vereinsheim	Aurelie	Halle 2
PoleDance *CHOREO + ELEMENTE *	Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Vereinsheim	Aurelie	Halle 2
PoleDance *FORTGESCHRITTEN*	Mittwoch	19:30 – 20:30 Uhr	Vereinsheim	Svenja	Halle 2
PoleDance *ANFÄNGER*	Donnerstag	19:30 – 20:30 Uhr	Vereinsheim	Evelina	Halle 2
PoleDance *ANFÄNGER*	Freitag	17:45 – 18:45 Uhr	Vereinsheim	Karina	Halle 2