

TSC Rot-Gold e.V. Neubeckum - Trainingsplan ab dem 17. Mai 2023

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
7:30														
8:00														
8:30			08:15 - 09:15 <b>Qigong</b> Anfänger + Wiedereinsteiger Anne Helmig ab 09.05.2023		08:30 - 09:30 <b>Rückenschonendes Ausdauertraining</b> ATR1 Gerda Mergner		8:30 - 9:30 <b>Wirbelsäulen- gymnastik</b> WSG2 Hedwig Hille							
9:00	09:00 - 10:00 <b>ZUMBA</b> ZUM1 Maria Kramer				09:00 - 09:45 <b>RehaSport 1</b> (auch in den Ferien) Stine Zeisel		9:30 - 10:30 <b>Wirbelsäulengym- nastik für Männer</b> WSG3 Hedwig Hille							
9:30			09:30 - 10:30 <b>Pilates</b> Anfänger + Wiedereinsteiger Anne Helmig ab 09.05.2023		10:00 - 10:45 <b>RehaSport 2</b> (auch in den Ferien) Stine Zeisel		10:30 - 11:30 <b>Hockergymnastik</b> WSG5 Hedwig Hille							
10:00	10:00 - 11:00 <b>Fitness-Sport</b> FNS1 Hannah Zeisel													
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00			15:00 - 16:00 <b>Tänz. Früherziehung</b> (ab 3 Jahren) TFE1 Anette Inci-Suder											
15:30					15:30 <b>Fit Dank Baby</b> 10.5. bis 21.6.	15:30 <b>Fit Dank Baby</b> 17.8. 8. bis 5.10.	15:30 - 16:30 <b>Ballett</b> (4 - 6 Jahre) Nadine Pleger ab 25.05.2023							
16:00			16:00 - 17:00 <b>Tänz. Früherziehung</b> (ab 5 Jahren) TFE2 Anette Inci-Suder		16:00 - 17:00 <b>Tänz. Früherziehung</b> (ab 5 Jahren) TFE3 Anita Jasinski									
16:30														
17:00	17:00 - 17:45 <b>RehaSport 3</b> (auch in den Ferien) Stine Zeisel		17:00 - 18:00 <b>Zumba Kids</b> (ab 11 Jahren) ZUK1 Anette Inci-Suder				16:45 - 17:45 <b>Ballett</b> (7 - 10 Jahre) Nadine Pleger ab 25.05.2023							
17:30														
18:00	18:00 - 19:00 <b>Aerobic mit Step-Aerobic</b> AER2 Stine Zeisel		18:00 - 19:00 <b>ZUMBA</b> ZUM2 Busra Inci		18:00 - 19:00 <b>Fit für den Feierabend</b> FFF1 Hannah Zeisel		18:00 - 19:30 <b>Orient Pop Dance</b> (ab 14 Jahren) OT5 Angelika Becker		17:30 - 19:00 <b>Orientalischer Tanz</b> OT1 Christine Werth					
18:30														
19:00			19:00 - 20:00 <b>Dance Mix 50+</b> DDM Ivana Memedov	19:00 - 20:00 <b>Taichi</b> Anfänger + Wiedereinsteiger Anne Helmig ab 09.05.2023	19:00 - 20:00 <b>Aerobic mit Step-Aerobic</b> AER1 Sabine Butsch									
19:30	19:15 - 20:15 <b>Standard-Latein</b> Gesellschaftsgruppe GES1 Peter Bruchhaus		20:00 - 21:00 <b>Lindy Hop</b> LH1 Peter Bruchhaus				19:15 - 20:15 <b>Standard-Latein</b> Gesellschaftsgruppe GES7 Peter Bruchhaus		19:00 - 20:30 <b>Standard-Latein</b> Gesellschaftsgruppe GES3 Renate Spantig					
20:00														
20:30	20:15 - 21:15 <b>Standard-Latein</b> Gesellschaftsgruppe GES2 Peter Bruchhaus						20:15 - 21:15 <b>Line Dance</b> LD1 Peter Bruchhaus							
21:00														
21:30														
22:00														

Freies Training für alle Mitglieder (auch in den Ferien)

Schlüssel bitte beim Gruppensprecher anfragen.

Freies Training für alle Mitglieder (auch in den Ferien)

Schlüssel bitte beim Gruppensprecher anfragen.

14:00 - 15:00  
**Standard-Latein**  
Gesellschaftsgruppe  
GES6  
Peter Bruchhaus

15:00 - 16:00  
**DiscoFox**  
Gesellschaftsgruppe  
DF1  
Peter Bruchhaus

16:00 - 17:00  
**Standard/Latein**  
Anfänger  
Peter Bruchhaus  
ab 07.05.2023

17:00 - 18:00  
**DiscoFox für Jedermann**  
Peter Bruchhaus  
ab 07.05.2023

18:00 - 19:00  
**Standard-Latein**  
Leistungsgruppe  
GES4  
Peter Bruchhaus

19:00 - 20:00  
**Standard-Latein**  
Gesellschaftsgruppe  
GES5

Kinder und Jugendliche

Choreografien für Erwachsene

Gesellschaftstanz

Fitness- und Gesundheit

RehaSport NordWest e.V.

→ Zur Teilnahme am Rehabilitationssport benötigen Sie einen von Ihrem Arzt ausgestellten Antrag auf Kostenübernahme. Nach Prüfung und Genehmigung durch Ihre Krankenkasse geben Sie die genehmigte Verordnung dann bei der/dem Übungsleiter/in ab.