TSC Rot-Gold e.V. Neubeckum - Trainingsplan ab dem 01. April 2024

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											Freies Training für alle Mitglieder (auch in den Ferien) Schlüssel bitte beim Gruppen-sprecher anfragen.	Freies Training für alle Mitglieder (auch in den Ferien) Schlüssel bitte beim Gruppen-sprecher anfragen.		
			08:15 - 09:15 **Qigong** Anfänger + Wiedereinsteiger Anne Helmig Neuer Kurs ab 09.04.2024											
8:30					08:30 - 09:30 **Rückenschonendes Ausdauertraining** ATR1 Gerda Mergner		8:30 - 9:30 **Wirbelsäulen-gymnastik** WSG2 Hedwig Hille							
9:00	09:00 - 10:00 **ZUMBA** ZUM1 Maria Kramer					09:00 - 09:45 **RehaSport 1** (auch in den Ferien) Stine Zeisel								
9:30			09:30 - 10:30 **Pilates** Anfänger + Wiedereinsteiger Anne Helmig Neuer Kurs ab 09.04.2024	09:30 - 10:15 **RehaSport 4** (auch in den Ferien) Stine Zeisel			9:30 - 10:30 **Wirbelsäulengym-nastik für Männer** WSG3 Hedwig Hille							
10:00	10:00 - 11:00 **Fitness-Sport** FNS1 Hannah Zeisel				10:00 - 10:45 **RehaSport 2** (auch in den Ferien) Stine Zeisel									
10:30							10:30 - 11:30 **Hockergymnastik** WSG5 Hedwig Hille							
					10:45 - 11:30 **Dance Mix 50+** Anette Inci-Suder									
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00													14:00 - 15:00 **Standard-Latein** Anfänger Peter Bruchhaus Neuer Kurs ab 14.04.2024	
14:30														
15:00			15:00 - 16:00 **Tänz. Früherziehung** (ab 3 Jahren) TFE1 Anette Inci-Suder										15:00 - 16:00 **DiscoFox** Gesellschaftsgruppe DF1 Peter Bruchhaus	
15:30														
16:00			16:00 - 17:00 **Tänz. Früherziehung** (ab 5 Jahren) TFE2 Anette Inci-Suder		16:00 - 17:00 **Tänz. Früherziehung** (ab 5 Jahren) TFE3 Anita Jasinski								16:00 - 17:00 **Standard-Latein** Fortgeschrittene Peter Bruchhaus Neuer Kurs ab 03.03.2024	
16:30														
17:00	17:00 - 17:45 **RehaSport 3** (auch in den Ferien) Stine Zeisel	17:00 - 18:00 **HipHop Streetdance** SD2 (10 - 14 Jahre) Ivana Memedov	17:00 - 18:00 **Zumba Kids** (ab 11 Jahren) ZUK1 Anette Inci-Suder				17:00 - 18:00 **Showdance for Kids** (ab 8 Jahren) SFK Swenja Fabian						17:00 - 18:00 **DiscoFox** Anfänger/Wiedereinsteiger Peter Bruchhaus Neuer Kurs ab 03.03.2024	
17:30									17:30 - 19:00 **Orientalischer Tanz** OT1 Christine Werth					
18:00	18:00 - 19:00 **Aerobic mit Step-Aerobic** AER2 Stine Zeisel	18:00 - 19:30 **HipHop Streetdance / Dancehall** SD1 Ivana Memedov	18:00 - 19:00 **ZUMBA** ZUM2 Busra Inci	18:00 - 19:00 **Taichi** Anfänger + Wiedereinsteiger Anne Helmig Neuer Kurs ab 09.04.2024	18:00 - 19:00 **Fit für den Feierabend** FFF1 Hannah Zeisel			18:00 - 19:30 **Orient Pop Dance** (ab 18 Jahren) OT5 Angelika Becker					18:00 - 19:00 **Standard-Latein** Leistungsgruppe GES4 Peter Bruchhaus	
18:30														
19:00			19:00 - 20:00 **DiscoFox** Gesellschaftsgruppe DF2 Peter Bruchhaus	19:00 - 20:00 **Aerobic** AER3 Hedwig Hille	19:00 - 20:00 **Aerobic mit Step-Aerobic** AER1 Sabine Scheljacob								19:00 - 20:00 **Standard-Latein** Gesellschaftsgruppe GES5 Peter Bruchhaus	
	19:15 - 20:15 **Standard-Latein** Gesellschaftsgruppe GES1 Peter Bruchhaus						19:15 - 20:15 **Standard-Latein** Gesellschaftsgruppe GES7 Peter Bruchhaus		19:00 - 20:30 **Standard-Latein** Gesellschaftsgruppe GES3 Renate Spantig					
19:30														
20:00			20:00 - 21:00 **Lindy Hop** LH1 Peter Bruchhaus											
	20:15 - 21:15 **Standard-Latein** Gesellschaftsgruppe GES2 Peter Bruchhaus						20:15 - 21:15 **Modern Line Dance** LD1 Peter Bruchhaus							
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	

Kinder und Jugendliche	Choreografien für Erwachsene	Gesellschafts-tanz	Fitness- und Gesundheit	externe Kooperationspartner

→ 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.

Feste Gruppen mit Vereinsmitgliedschaft: 2x Probetraining möglich - Kurse ohne Vereinsmitgliedschaft: Es gilt die aushängende Beitragsordnung! - Externe Gruppen oder Kurse: Anmeldung erfolgt über den entsprechenden Veranstalter!