

TSC Rot-Gold e.V. Neubeckum - Trainingsplan ab dem 01. Juni 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														
8:30			08:15 - 09:15 Qigong Anfänger + Wiedereinsteiger Anne Helmig				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	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							10:45 - 11:30 Dance Mix 50+ Anette Inci-Suder		10:30 - 11:30 Hockergymnastik WSG5 Hedwig Hille					
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
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 Gesellschaftsgruppe GES6 Peter Bruchhaus
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 & Teens (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 Wiedereinsteiger Peter Bruchhaus Neuer Kurs ab 02.06.2024
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	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 - 20:30 Standard-Latein Gesellschaftsgruppe GES3 Renate Spantig				19:00 - 20:00 Standard-Latein Gesellschaftsgruppe GES5 Peter Bruchhaus
19:30	19:15 - 20:15 Standard-Latein Gesellschaftsgruppe GES1 Peter Bruchhaus							19:15 - 20:15 Standard-Latein Gesellschaftsgruppe GES7 Peter Bruchhaus						
20:00														
20:30	20:15 - 21:15 Standard-Latein Gesellschaftsgruppe GES2 Peter Bruchhaus		20:00 - 21:00 Lindy Hop LH1 Peter Bruchhaus					20:15 - 21:15 Modern Line Dance LD1 Peter Bruchhaus						
21:00														
21:30														
22:00														
	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	

Kinder und Jugendliche

Choreografien für Erwachsene

Gesellschaftstanz

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!