

TSC Rot-Gold e.V. Neubeckum - Trainingsplan ab dem 01. März 2025

| 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 | | 09:00 - 09:45 RehaSport 1 (auch in den Ferien) Stine Zeisel | 8:30 - 9:30 Wirbelsäulen- gymnastik WSG2 Hedwig Hille | | | | |
| 9:00 | 09:00 - 10:00 ZUMBA ZUM1 ab 07.04.2025 | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | 09:30 - 10:30 Pilates Anfänger + Wiedereinsteiger Anne Helmig | 09:30 - 10:15 RehaSport 4 (auch in den Ferien) Stine Zeisel | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00 - 11:00 Fitness-Sport FNS1 Stine Zeisel | | | | 10:00 - 10:45 RehaSport 2 (auch in den Ferien) Stine Zeisel | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | 10:30 - 11:30 Hockergymnastik WSG5 Hedwig Hille | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | 10:45 - 11:30 Dance Mix 50+ Anette Inci-Suder | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | 15:15 - 16:15 Tänz. Früherziehung (ab 3 Jahren) TFE1 Julia Dragan | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 16:00 - 17:00 Tänz. Früherziehung (ab 5 Jahren) TFE3 Anita Jasinski | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | 16:15 - 17:15 Tänz. Früherziehung (ab 5 Jahren) TFE2 Julia Dragan | 17:00 - 17:15 Tai Chi | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00 - 17:45 RehaSport 3 (auch in den Ferien) Stine Zeisel | | 17:15 - 18:00 Tai Chi Anne Helmig | | | | 17:15 - 18:15 Zumba Kids & Teens (ab 11 Jahren) ZUK1 Anette Inci-Suder | 17:00 - 18:00 Showdance for Kids (ab 8 Jahren) SFK Swenja Fabian | | | | | | |
| 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 - 19:00 ZUMBA ZUM2 Busra Inci | | 18:00 - 19:00 Fit für den Feierabend FFF1 Hannah Zeisel | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | 18:00 - 19:30 Orient Pop Dance (ab 18 Jahren) OT5 Angelika Becker | | | | | |
| 19:00 | | | 19:00 - 20:00 DiscoFox Gesellschaftsgruppe DF2 Peter Bruchhaus | | 19:00 - 20:00 Aerobic mit Step-Aerobic AER1 u. AER3 Hedwig Hille | | | | | | | | | |
| 19:30 | 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 | | | |
| 20:00 | | | 20:00 - 21:00 Lindy Hop LH1 Peter Bruchhaus | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15 - 21:15 Standard-Latein Gesellschaftsgruppe GES2 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.