14 neue TSC Angebote an der Stadtkrone Ost

TSC Sports-Day am 16.06.2018

GROUP FITNESS

TRENDSPORT

TANZEN

TSC SPORTS-DAY AM 16.06.2018 I 10.00 - 14.00 UHR

Ort: Privatgymnasium Stadtkrone Dortmund I Lissaboner Allee 15 I 44269 Dortmund

HALLE 1

Uhrzeit	Sportangebot
10.00 - 14.00	Aufbau eines Parkour-Parks Tricking-Workshops zu jeder vollen Stunde Hüpfburg für alle Kinder ab 3 Jahren Keine Altersbeschränkung

HALLE 2

Uhrzeit	Sportangebot
10.00 - 11.00	Vorführungen Dance Company (Mix aus Hip Hop, Videoclip Dancing, tanzbar)
11.00 - 11.20	Pilates für alle
11.20 - 11.40	Fatburner
11.40 - 12.00	Bauch & Rücken Express
12.00 - 12.20	Pilates meets Yoga
12.30 - 12.50	BOP
13.15 - 13.45	Power Zirkel

TRENDSPORT

Parkour + Tricking (ab 10 Jahre)
Beim Parkour lernen die Jugendlichen sicher, flüssig und elegant Hindernisse zu überwinden. Das stärkt Koordination und Konzentration - und macht natürlich auch eine Menge Spaß.

Ziel des Tricking ist es, individuelle Bewegungsabläufe in möglichst schweren Kombinationen auszuführen. Diese Kombinationen setzten sich zusammen aus „Kicks"(Tritte), „Flips"(Salti) und „Twists"(Schrauben).

Die Tricker und Parkourer können sich untereinander abwechseln und auch die andere Sportart ausüben.

DANCE COMPANY

Videoclip Dancing (10-13 Jahre)
Verschiedene Tanzrichtungen (wie z.B. Hip Hop, Breakdance, Dance Hall) werden zu einer dynamischen Choreographie zusammengefügt.

Hip Hop (9-13 Jahre)
Hip Hop ist nicht nur eine Tanzrichtung, sondern ein Lebensgefühl. Hip Hop steht heute als Überbegriff für viele verschiedene Tänze.

tanzbar (ab 45 Jahre)
Tanz zu den größten Hits der 60er bis heute! Die Tanzschritte sind leicht und schnell zu erlernen.

PROGRAMM AB DEM 18.06.2018 I 2X KOSTENLOS SCHNUPPERN

Ort: Privatgymnasium Stadtkrone Dortmund I Lissaboner Allee 15 I 44269 Dortmund

Montag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
Fatburner & BOP 18.00-19.00 Uhr H1	**Pilates für alle** 17.00-18.00 Uhr H1	**Videoclip Dancing** 18.00-19.00 Uhr H1	**Pilates meets Yoga** 12.00-13.00 Uhr H1
Bauch & Rücken Expr. 19.00-20.00 Uhr H1	**Yoga & Balance** 18.00-19.00 Uhr H1	**Hip Hop** 19.00-20.00 Uhr H1	**Parkour + Tricking (10-14 J.)** 12.00-14.00 Uhr H2
Parkour + Tricking (ab 14 J.) 20.00-21.30 Uhr H1	**Intervalltraining** 19.00-20.00 Uhr H1	**tanzbar** 20.00-21.00 Uhr H1	**BOP** 13.00-14.00 Uhr H1
	Power Zirkel 20.00-21.00 Uhr H1		**Parkour + Tricking (ab 14 J.)** 14.00-16.00 Uhr H1 + H2

GROUP FITNESS

Bitte eine eigene Gymnastik-Matte mitbringen.

Bauch & Rücken Express

Ein intensives Bauchmuskeltraining mit zusätzlichen Rückenübungen zur Stabilisierung der Körpermitte.

Fatburner & BOP

Ein Ausdauertraining zur Fettverbrennung mittels verschiedener Aerobicschrittfolgen und Kräftigungsübungen.

BOP

Gezielte Kräftigungsübungen für den gesamten Körper, speziell für den Bereich Bauch - Oberschenkel - Po, sorgen für eine effektive Straffung.

Pilates für alle

Durch den Aufbau fließender Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbunden mit einer bestimmten Atemtechnik, wird der gesamte Körper auf sanfte Art und Weise trainiert und die Körpermitte gestärkt.

Pilates meets Yoga

Pilates und Yogaübungen werden kombiniert.

Yoga & Balance

In dieser Stunde werden Vinyasa Power Yoga Körperpositionen und eine kontrollierte Atemtechnik synchronisiert.

Intervalltraining

Beim Intervall-Training handelt es sich um ein hochintensives Training, bei dem sich Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Die Erholungsphasen sind dabei so gewählt, dass sich der Körper nicht vollständig regenerieren kann. Durch diese unvollständige Erholung erreicht man einen stärkeren Trainingsreiz.

Power Zirkel

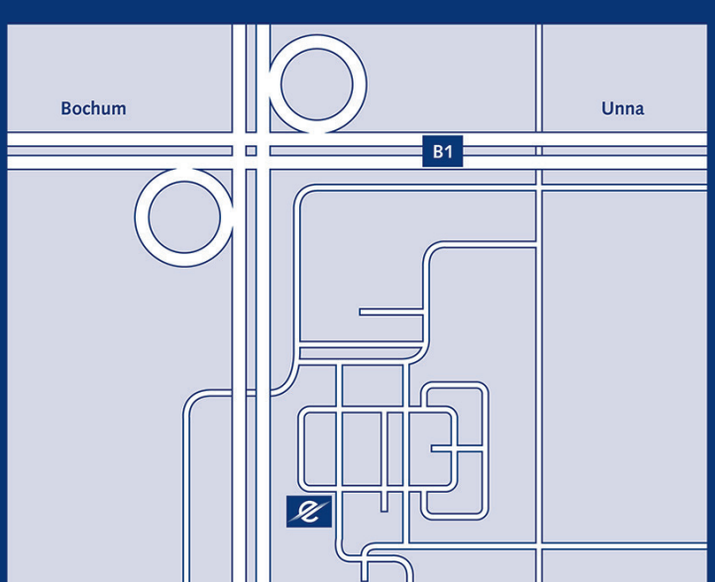
Verschiedene Stationen mit zahlreichen verschiedenen Kleingeräten sorgen für den Wechsel von Ausdauer-, Koordinations- und Kraftübungen.

TSC Eintracht Dortmund

Victor-Toyka-Straße 6
44139 Dortmund
Telefon: 0231-9123150
info@tsc-eintracht-dortmund.de

facebook.com/TSCEintrachtDortmund
tsc.eintracht.dortmund
youtube.com/TSCEintrachtDortmund
www.tsc-eintracht-dortmund.de

Dein Weg zum Privatgymnasium



Weitere Informationen unter www.tsc-eintracht-dortmund.de