



Group Fitness Kurse

Aktueller Kursplan
07.01. - 14.04.2019

NUR FÜR TSC-MITGLIEDER!



Victor-Toyka-Straße 6
44139 Dortmund

Studio e: 0231-91231560
Geschäftsstelle: 0231-9123150

info@tsc-eintracht-dortmund.de
www.tsc-eintracht-dortmund.de

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 – 09:15 NEU! Rücken Gymnastik HF 2 Thorsten	09.00 – 09.45 Fit Mix Senior HF 2 Elke	09.15 – 10.00 Pilates für alle HF 2 Lina/ Jana	09.15 – 10.00 Fit Mix HF 2 Daniela	NEU! 09.30 – 10.15 Fit Mix HF 2 Steffi	11.00 – 11.55 Bodyworkout HF 1 Sabine Sch.	10.15 – 11.10 ab 2 J. NEU! Fit Mix (+ Kinderbetreuung) HO 4 Sabine Sch. / Sandra
10.00 – 10.45 Fit Mix HF 1 Steffi	11.00 – 11.45 Yoga & Balance HF 2 Steffi	10.05 – 10.50 Intervall Mix & BOP HF 2 Lina / Jana	NEU! 11.00 – 11.45 Pump 55 + * HF 2 Carsten	10.20 – 11.05 Entspannt ins Wochenende HF 2 Steffi	12.00 – 12.55 Zumba HF 1 Melanie	11.15 – 12.05 ab 2 J. NEU! Zumba (+ Kinderbetreuung) HO 4 Clarita
11.00 – 11.45 Pilates meets Yoga HF 2 Steffi	16.00 – 16.55 Kraft Club 55+ HF 1 Carsten	16.00 – 16.45 Fit Mix 55 + HO 5 Lina / Philipp	NEU!		12.00 – 12.55 BOP PGS** Timon	NEU!
17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Helga	16.15 – 17.30 Family Sports (+ Kind ab 1 J.) HW 4 Lina / Jana	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Lina / Philipp			13.00 – 13.55 Pilates meets Yoga PGS** Timon	NEU!
17.30 – 18.00 Flex Express HW 4 Lina / Jana	17.00 – 17.45 Fit Mix Männer 55 + HF 1 Carsten	18:00 – 18:55 Pilates meets Yoga HF 1 Steffi	NEU! 17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HF 1 Tanja	17.00 – 17.55 Fit Mix HF 1 Katja	Ausdauer/Kondition: Beach Body Performance, HIIT meets Core Training, Fatburner+BOP, Bodyworkout, Bodyworkout & Step, Fit Mix, Zirkeltraining, Functional Fitness, Zumba, Strong by Zumba., Intervalltraining, Power Zirkel, Cardio Boxen , Intervall Mix & BOP	
18.00 – 18.55 Fatburner & BOP PGS** Sina	17.30 – 18.00 Core Training HW 4 Lina/ Jana	NEU! 18.00 – 18.50 HIIT meets Core Training HO 4 Carola	NEU! 18.00 – 18.50 Step Choreo HW 4 Tanja	18.00 – 18.50 Intervalltraining HF 1 Sandra	Kräftigung/Straffung: Bauch & Rücken Express, Bodyworkout, BOP, Fit Mix, Fit Mix Senior, Flex Express, Functional Fitness, Kraft Club 55+, Rücken Gymnastik, Zirkeltraining, Pump 55+, Core Training ,Pilates für alle, Yoga & Balance, Bodyworkout & Step, Shape your Body, Intervall Mix & BOP	
18.00 – 18.45 Bauch & Rücken Express HO 4 Marie	18.05 – 18.55 Intervalltraining HO 4 Lina / Jana	19.00 – 19.55 Shape your Body HO 4 Carola	NEU! 18.00 – 18.55 Bodyworkout HO 4 Nadja	18.00 – 19.00 Fit Mix Senior HW 3 Kerstin	Einsteigerkurse: Fit Mix, Fit Mix Senior, Pilates für alle, Rücken-Gymnastik, Flex Express, Yoga & Balance, Entspannt ins Wochenende, Bauch & Rücken Express, Pilates meets Yoga, BOP	
18.05 – 18.55 Fatburner & BOP HW 4 Lina/ Jana	18.00 – 18.55 Beach Body Performance* HF 1 Thorsten für Fortg.	18.45 – 19.30 Fatburner Marienhospital Anja	18.00 – 18.55 Pilates für alle HF 1 Timon	19.00 – 19.55 Beach Body Performance* HF 1 Kevin für Fortg.	Choreographie: Step Choreo, Zumba, Aero Dance	
19.00 – 19.55 Bodyworkout & Step HF 1 Marie	NEU! 18:00 – 18:50 Aero Dance HF 2 Amelia	19.00 – 19.55 Strong by Zumba HF 1 Melanie	19.00 – 19.50 Cardio Boxen HW 4 Eva Z.		Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern und ab 13 Jahren statt!	
19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Michael, Jana	18.15 – 19.00 Bauch & Rücken Express HW 4 Eva	18.00 – 18.55 Intervalltraining PGS** Kevin	19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Nadja, Timon		*Kurse mit begrenztem Equipment **Die Kurse am PGS (Privatgymnasium Stadtkrone Ost) finden in den Hallen an der Lissaboner Allee 15, 44269 Dortmund, statt.	
19.00 – 19.55 Pilates für alle HW 4 Viola	19.10 – 20.00 Zumba HO 4 Clarita	19.30 – 20.15 Bodyworkout Marienhospital Anja	20.00 – 20.55 BOP HW 4 Susanne		Wichtige Info: Aus hygienischen Gründen stellt der TSC keine Gymnastikmatten zur Verfügung!	
19.00 – 19.55 Bauch & Rücken Express PGS** Sina	19.15 – 20.15 Zirkeltraining * HF 1 Carsten für Fortg.	19.00 – 19.55 Power Zirkel PGS** Kevin	NEU!		Interesse an Tanzkursen? Schau auch auf dem Dance Company Kursplan!	
20.00 – 20.55 Yoga & Balance HW 4 Michael						

Group Fitness Kurse

Neue Kurssequenz 14.01. – 07.04.2019

FÜR TSC-
MITGLIEDER
MIT
ANMELDUNG



MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

	10.00 – 10.55 Pilates & Stretch HF 2 Sabine	09.00 – 09.45, Sabine 11.00 – 11.45, Angelika WS-Gymnastik Move				10.10 – 11.00 ab 13.01.19 TSC workOUT Außengelände Matthias Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle
18.00 – 18.55 Pilates + Balance Move Helga	19.00 – 19.55 Pilates Move Nicola	18.00 – 18.55 Tai Chi Anfänger Move Aniola	18.00 – 18.55 Pilates & Athletic Workout für Männer Move Philipp	17.00 – 18.30 Vinyasa Yoga mit Vorkenntnissen Move Nicole Kosten: 54 €	NEU!	
19.45 – 20.30 Aqua Power Gymnastik Bad im Augustinum Manfred Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	19.00 – 20.00 TSC WorkOUT Außengelände Jewi Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	19.00 – 19.55 Tai Chi Fortgeschr. Move Aniola	18.00 – 19.00 TSC workOUT Außengelände Jana Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle			Ausdauer/Kondition: Aqua Power, TSC workOUT Kräftigung/Straffung: Aqua Rücken Fit, Pilates & Stretch, WS-Gymnastik, Pilates & Balance, Aqua-Power-Gymnastik, Pilates & Athletik Workout für Männer, TSC workOUT, Pilates, Vinyasa Yoga
	19.10 – 19.55 Aqua Power Gymnastik Radisson Blu Hotel Juliane Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	19.10 – 19.55 Aqua Rücken Fit Bad im Augustinum Manfred Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	19.00 – 20.30 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen Move Alexander Kosten: 54 €			Wellnesskurse: Hatha Yoga, Tai Chi, Yin Yoga, Vinyasa Yoga, Pilates & Stretch, Pilates Kosten für 12 Wochen: Kursgebühr für TSC Mitglieder: 36 € (wenn nicht anders ausgeschrieben)
	20.00 – 20.55 Yin Yoga Move Nicola	19.30 – 20.30 TSC WorkOUT Außengelände David Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle				Für Studio e Mitglieder sind alle Kurse mit Ausnahme der Aqua Kurse frei. Aqua Kurse + TSC workOUT: Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle. Alle anderen Kurse: Anmeldung im Studio „e“. Die Kursgebühr wird in der 1. Kursstunde bar bezahlt.
		20.00 – 20.45 Aqua Power Gymnastik Bad im Augustinum Manfred Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle				Bei Kursausfall wird der Kurs an die Sequenz angehängen.