

OSTERFERIEN

Group Fitness Kurse

15.04 - 21.04.2019

Nur für
TSC
Mitglieder!



Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95
Kongressstr. 10 Dortmund









TSC EINTRACHT DORTMUND

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

| 15.04.2019 | 16.04.2019 | 17.04.2019 | 18.04.2019 | 19.04.2019 | 20.04.2019 | 21.04.2019 |
|---|---|---|---|--|--|--|
| 10.00 – 10.45 BOB HF 1 Steffi  | 09.00 – 09.45 Fit Mix Senior HF 2 Elke | 09.30 – 10.30 Full Body Intervall HF 2 Steffi und Anna  | 09.15 – 10.00 Fit Mix HF 2 Daniela | Karfreitag - alle Kurse entfallen | Karsamstag - alle Kurse entfallen | Ostersonntag - alle Kurse entfallen |
| 11.00 – 11.45 Yoga & Pilates Mix HF 2 Steffi  | 11.00 – 11.45 Power Yoga HF 2 Steffi  | | 11.00 – 11.45 Pump 55 +* HF 2 Carsten | | | |
| 17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Helga | 16.00 – 16.55 Kraft Club 55+ HF 1 Carsten | 16.00 – 16.45 Fit Mix 55 + HO 5 Philipp | 17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HF 1 Tanja | | | |
| 18.00 – 18.45 Bauch & Rücken Express HO 4 Marie | 17.00 – 17.45 Fit Mix Männer 55 + HF 1 Carsten | 17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Jenny | 18.00 – 18.50 Step Choreo HW 4 Tanja | | | |
| 18.05 – 18.55 Box Class HW 4 Michael  | 17.30 – 18.00 Core Training HO 4 Jenny | 18.00 – 18.55 Piloxing HO 4 Sarah  | 18.00 – 18.55 Bodyworkout HO 4 Nadja | | | |
| 19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Michael, Marie | 18.05 – 18.55 Intervalltraining HO 4 Jenny | 19.00 – 19.55 Box Class HO 4 Sarah  | 18.00 – 18.55 Pilates für alle HF 1 Timon | | | |
| 19.00 – 19.55 Pilates für alle HW 4 Viola | 18.00 – 18.55 Beach Body Performance* HF 1 Thorsten für Fortg. | 19.00 – 19.55 Strong by Zumba HF 1 Melanie | 19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Nadja, Timon | | | |
| 20.00 – 20.55 Yoga & Balance HW 4 Michael | 18.00 – 18.50 Aero Dance HF 2 Amelia | | 19.00 – 19.50 Faszientraining HW 4 Tanja  | | | |
| | 18.15 – 19.00 Bauch & Rücken Express HW 4 Eva | | | | | |
| | 19.10 – 20.00 Zumba HO 4 Clarita | | | | | |
| | 19.15 – 20.15 Zirkeltraining* HF 1 Carsten für Fortg. | | | | | |

Liebe Mitglieder,

der reguläre Kursplan startet am 29.04.2019.
Für die Anmeldekurse könnt Ihr Euch ab sofort im
Studio „e“ anmelden.

Die Kurse am PGS und im Marien Hospital entfallen in den Osterferien.

Die TSC workOUT & Aqua Kurse finden außer an den Feiertagen
regulär statt.

Wir wünschen Euch eine schöne Osterzeit!

Euer Gym Team!

Wichtige Info:
Aus hygienischen Gründen, stellt der TSC keine Gymnastikmatten zur
Verfügung!

Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern und ab 13 Jahren statt.
*Kurse mit begrenztem Equipment

OSTERFERIEN

Gymnastik-Programm







22.04. – 28.04.2019

Nur für
TSC
Mitglieder!



Tanz- und Sport-Club Eintracht von 1888/95
Konkordienstr. 10 Dortmund
TSC EINTRACHT DORTMUND
Victor-Toyka-Straße 6
44139 Dortmund
Studio t: 0231-91231560
Geschäftsstelle: 0231-9123150
info@tsc-eintracht-dortmund.de
www.tsc-eintracht-dortmund.de

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

| 22.04.2019 | 23.04.2019 | 24.04.2019 | 25.04.2019 | 26.04.2019 | 27.04.2019 | 28.04.2019 |
|--|---|--|---|--|--|--|
| Ostermontag- alle Kurse entfallen | | 09.30 – 10.15 Pilates meets Yoga HF 2 Marie  | 09.15 – 10.00 Fit Mix HF 2 Daniela | 09.30 – 11.00 Bodyworkout & Relax HF 2 Steffi  | 11.00 – 11.55 Bodyworkout HF 1 Sabine Sch. | 10.15 – 11.10 ab 2 J. NEU! Fit Mix (KEINE Kinderbetreuung) HO 4 Sabine Sch. / Sandra |
| | 16.00 – 16.55 Kraft Club 55+ HF 1 Carsten | 10.20 – 11.05 BOP Intervall HF 2 Marie  | 11.00 – 11.45 Pump 55 +* HF 2 Carsten | 18.00 – 18.50 Intervalltraining HF 1 Sandra | 12.00 – 12.55 Zumba HF 1 Melanie | 11.15 – 12.05 ab 2 J. NEU! Zumba (KEINE Kinderbetreuung) HO 4 Clarita |
| | 17.30 – 18.00 Core Training HW 4 Michael | 16.00 – 16.45 Fit Mix 55 + HO 5 Philipp | 17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HF 1 Tanja | 18.00 – 18.55 Fit Mix Senior HW 3 Kerstin | <p>Liebe Mitglieder,</p> <p>der reguläre Kursplan startet am 29.04.2019. Für die Anmeldekurse könnt Ihr Euch ab sofort im Studio „e“ anmelden.</p> <p>Die Kurse am PGS und im Marien Hospital entfallen in den Osterferien.</p> <p>Die TSC workOUT & Aqua Kurse finden außer an den Feiertagen regulär statt.</p> <p>Wir wünschen Euch eine schöne Osterzeit!</p> <p>Euer Gym Team!</p> <p>Wichtige Info: Aus hygienischen Gründen, stellt der TSC keine Gymnastikmatten zur Verfügung!</p> <p>Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern und ab 13 Jahren statt. *Kurse mit begrenztem Equipment</p> | |
| | 18.05 – 18.55 Intervalltraining HO 4 Michael | 17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Jenny | 18.00 – 18.50 Step Choreo HW 4 Tanja | 19.00 – 19.55 Beach Body Performance HF 1 Kevin | | |
| | 18.00 – 18.55 Beach Body Performance* HF 1 Thorsten für Fortg. | 18.00 – 18.50 Piloxing HO 4 Sarah  | 18.00 – 18.55 Bodyworkout HO 4 Nadja | | | |
| | 18.00 – 18.50 Aero Dance HF 2 Amelia | 19.00 – 19.55 Box Class HO 4 Sarah  | 18.00 – 18.55 Pilates für alle HF 1 Timon | | | |
| | 18.15 – 19.00 Bauch & Rücken Express HW 4 Eva | 19.00 – 19.55 Strong by Zumba HF 1 Melanie | 19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Nadja, Timon | | | |
| | 19.10 – 20.00 Zumba HO 4 Clarita | | 19.00 – 19.50 Faszientraining HW 4 Tanja  | | | |
| | 19.15 – 20.15 Zirkeltraining * HF 1 Carsten für Fortg. | | | | | |