

SOMMERFERIEN

Group Fitness Kurse

Aktueller Kursplan
15.07. - 04.08.2019

Nur für
TSC Mitglieder



 Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95
Korporation zu 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
10.00 - 10.45 Fit Mix HF 1 Steffi/ Anna	09.00 – 09.45 Fit Mix Senior HF 2 Elke	09.15 – 10.00 Pilates Mix HF 2 Marie/ Anna	09.15 – 10.00 Fit Mix HF 2 Daniel	09.30 – 10.15 Fit Mix HF 2 Daniel, Steffi	11.00 – 11.55 Strong by Zumba HF 1 Melanie 	10.15 – 11.10 Fit Mix (ohne Kinderbetreuung) HO 4 Sandra/ Sabine Sch.
11.00 – 11.45 Workout & Relax HF 2 Steffi/ Anna 	10.00 – 10.45 Step Summer Mix HF 2 Marie 	10.05 – 10.50 Fit Mix HF 2 Marie/ Anna 	11.00 – 11.45 Pump 55 + * HF 2 Carsten	10.20 – 11.05 Stretch & Relax HF 2 Daniel, Steffi 	12.00 – 12.55 Zumba HF 1 Melanie	11.15 – 12.05 Zumba (ohne Kinderbetreuung) HO 4 Sandra/ Sabine Sch.
17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Helga	18.00 – 18.50 Intervalltraining HO 4 Jenny/ Amelia	16.00 – 16.45 Fit Mix 55 + HO 5 Philipp	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HF 1 Tanja	17.00 – 17.45 Bauch & Rücken Express HF 1 Sandra	12.00 – 12.55 Bodyfit PGS** Anna/ Daniel	
18.00– 18.45 Bauch & Rücken Express HO 4 Marie	18.15 – 19.00 Bauch & Rücken Express HW 4 Eva	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Daniel	18.00 – 18.50 Step Choreo HW 4 Tanja	18.00 – 18.50 Intervalltraining HF 1 Sandra	13.00 – 13.55 Pilates für alle PGS** Anna/ Daniel 	
18.00 – 18.50 Fatburner HW 4 Daniel 	19.00 – 19.50 Aero Dance HO 4 Amelia 	18.05– 18.55 Pilates meets Yoga HF 1 Daniel	18.00 – 18.55 Bodyworkout HO 4 Nadja	18.00 – 18.55 Fit Mix Senior HW 3 Kerstin	Ausdauer/Kondition: Beach Body Performance, Bodyworkout, Fit Mix, Zirkeltraining, Functional Fitness, Zumba, Strong by Zumba, Intervalltraining, Box Class , Bodyfit, Fatburner, Aero Dance, Step Summer Mix Kräftigung/Straffung: Bauch & Rücken Express, Bodyworkout, Fit Mix, Fit Mix Senior, Functional Fitness, , Rücken Gymnastik, Zirkeltraining,Pilates für alle, Bodyfit, Yoga & Relax ,Pilates meets Yoga, Pilates Mix, Summer Sweat Workout, Step Summer Mix Einsteigerkurse: Fit Mix, Fit Mix Senior, Pilates für alle, Rücken-Gymnastik,Yoga & Relax , Stretch & Relax , Bauch & Rücken Express, Pilates meets Yoga, Bodyfit, Pilates Mix Choreographie: Step Choreo, Zumba, Aero Dance, Strong by Zumba, Step Summer Mix Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern und ab 13 Jahren statt! *Kurse mit begrenztem Equipment **Die Kurse am PGS (Privatgymnasium Stadtkrone Ost) finden in den Hallen an der Lissaboner Allee 15, 44269 Dortmund, statt. Wichtige Info: Aus hygienischen Gründen stellt der TSC keine Gymnastikmatten zur Verfügung!	
19.00 – 19.55 Functional Fitness Mix HO 4 Michael, Marie 	19.15 – 20.15 Zirkeltraining * HF 1 Carsten für Fortg	18.00 – 18.55 Summer Sweat Workout HO 4 Carola 	18.00 – 18.55 Pilates für alle HF 1 Charise	19.00 – 19.55 Beach Body Performance* HF 1 Kevin für Fortg.		
19.00 – 19.55 Pilates Mix HW 4 Daniel 		19.00 – 19.50 Zumba HO 4 Carola 	19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Nadja, Charise			
20.00 – 20.55 Yoga & Relax HW 4 Michael 		18.45 – 19.30 Fatburner Marienhospital Anja	19.00 – 20.30 Box Class HW 4 Michael 			
		19.30 – 20.15 Bodyworkout Marienhospital Anja				

SOMMERFERIEN

Group Fitness Kurse

Aktueller Kursplan
05.08. - 25.08.2019

Nur für
TSC Mitglieder



Turn- und Sport-Club Eintracht von 1848/95
Korporation zu 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
08:30 – 09:15 Rücken Gymnastik HF 2 Thorsten	09.00 – 09.45 Fit Mix Senior HF 2 Elke	09.15 – 10.00 Pilates Mix HF 2 Steffi/ Anna	09.15 – 10.00 Fit Mix HF 2 Daniela/ Daniel	09.30 – 10.15 Bodyfit HF 2 Steffi/ Anna	11.00 – 11.55 Bodyworkout HF 1 Sabine Sch.	10.15 – 11.10 Fit Mix (+ Kinderbetreuung ab 2Jahren) HO 4 Sabine Sch.
10.00 – 10.45 Fit Mix HF 1 Steffi	11.00 – 11.45 Pilates meets Yoga HF 2 Steffi	10.05 – 10.50 Fit Mix HF 2 Steffi/ Anna	11.00 – 11.45 Bodyfit HF 2 Daniel	10.20 – 11.05 Entspanntes Yoga HF 2 Steffi/ Anna	12.00 – 12.55 Pilardio HF 1 Sabine Sch.	11.15 – 12.05 Sonne Workout & Relax (+ Kinderbetreuung ab 2 Jahren) HO 4 Sabine Sch.
11.00 – 11.45 Balance Workout & Relax HF 2 Steffi	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	17.00 – 17.45 Bauch & Rücken Express HF 1 Daniel		
17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Helga	17.00 – 17.45 Fit Mix Männer 55 + HF 1 Carsten	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Daniel	18.00 – 18.50 Step Choreo HW 4 Tanja	18.00 – 18.50 Intervalltraining HF 1 Daniel	Ausdauer/Kondition: Beach Body Performance, Bodyworkout, Fit Mix, Functional Fitness, Intervalltraining, Bodyfit, Fatburner, Pilardio Kräftigung/Straffung: Bauch & Rücken Express, Bodyworkout, Fit Mix, Fit Mix Senior, Functional Fitness, Kraft Club 55+, Rücken Gymnastik, Pilates für alle, Bodyfit, Pilates meets Yoga, Pilates Mix, Balance Workout & Relax, Pilardio Einsteigerkurse: Fit Mix, Fit Mix Senior, Pilates für alle, Rücken-Gymnastik, Entspanntes Yoga, Bauch & Rücken Express, Pilates meets Yoga, Bodyfit, Pilates Mix Choreographie: Step Choreo, Step Mix, Pilardio, Showdance, Latin Dance, Dance Mix Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern und ab 13 Jahren statt! *Kurse mit begrenztem Equipment **Die Kurse am PGS (Privatgymnasium Stadtkrone Ost) finden in den Hallen an der Lissaboner Allee 15, 44269 Dortmund, statt. Wichtige Info: Aus hygienischen Gründen stellt der TSC keine Gymnastikmatten zur Verfügung!	
18.00 – 18.45 Bauch & Rücken Express HO 4 Marie	18.15 – 19.00 Bauch & Rücken Express HW 4 Eva	18.05 – 18.55 Pilates meets Yoga HF 1 Daniel	18.00 – 18.55 Bodyworkout HO 4 Nadja	18.00 – 18.55 Fit Mix Senior HW 3 Kerstin		
18.00 – 18.55 Fatburner HW 4 Daniel	18.00 – 18.55 Beach Body Performance* HF 1 Thorsten	18.00 – 18.50 Fatburner HO 4 Anja	18.00 – 18.55 Pilates für alle HF 1 Charise	19.00 – 19.55 Beach Body Performance* HF 1 Kevin für Fortg.		
19.00 – 19.55 Step Mix HW 4 Daniel	18.00 – 19.30 Showdance am 06.08.2019 HO 4 Daniel + Amelia	18.00 – 18.55 Intervalltraining PGS** Kevin	19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Nadja, Charise			
19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Michael, Marie, Anna	18.00 – 19.30 Latin Dance am 13.08.2019 HO 4 Daniel + Amelia	19.00 – 19.55 Bodyworkout HO 4 Anja	19.00 – 20:30 Box Class am 08.08.2019 HW 4 Michael			
20.00 – 20.55 Pilates meets Yoga HW 4 Michael/ Marie	18.00 – 19.30 Dance Mix am 20.08.2019 HO 4 Daniel + Amelia		19:00 – 20:30 Bootylicious am 15.08.2019 HW 4 Vivi		Wichtige Info: Aus hygienischen Gründen stellt der TSC keine Gymnastikmatten zur Verfügung!	
			19:00 – 20:30 Summer Workout am 22.08.2019 HW 4 Vivi			