

# SOMMERFERIEN

## Group Fitness Anmeldekurse

Anmeldekurse vom 15.07. – 25.08.2019

Für  
TSC Mitglieder  
mit Anmeldung



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
16.00 – 16:55 <b>OutdoorSport Mix 55+</b> Außengelände Carsten 15.07. – 29.07.2019	Special am 16.07.2019 10:00 – 10:55 <b>Faszien Pilates</b> HF 2 Sabine TSC: 3 € Studio: frei	Special am 24.07.2019 9:00 – 9:55 <b>Gesunder Beckenboden</b> Tipps + Übungen für den Alltag Nur für Frauen! Move Sabine TSC: 3 € Studio: frei				10.00 – 11.00 <b>TSC workOUT</b> Außengelände Matthias <b>Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle</b>
18.00 – 18.55 <b>Pilates + Balance</b> Move Helga 15.07. – 29.07.2019	19.00 – 20.00 <b>TSC WorkOUT</b> Außengelände Jana <b>Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle</b>	11.00 – 11.45, <b>WS-Gymnastik</b> Move Angelika 17.07. – 31.07.2019	18.00 – 18.55 <b>Pilates &amp; Athletic Workout für Männer</b> Move Philipp 08.08. – 22.08.2019	17.00 – 18.30 <b>Vinyasa Yoga mit Vorkenntnissen</b> 19.7./ 02.08./ 09.08.2019 TSC: 13,50 €		
19.45 – 20.30 <b>Aqua Power Gymnastik</b> Bad im Augustinum Manfred <b>Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle</b> 15.07. – 29.07.2019	19.10 – 19.55 <b>Aqua Power Gymnastik</b> Radisson Blu Hotel Juliane <b>Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle</b> 16.07. – 30.07.2019	19.10 – 19.55 <b>Aqua Rücken Fit</b> Bad im Augustinum Manfred <b>Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle</b> 17.07. – 31.07.2019	18.00 – 19.00 <b>TSC workOUT</b> Außengelände Kathi <b>Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle</b>		<b>Ausdauer/Kondition:</b> Aqua Power, TSC workOUT, Outdoor Sport Mix 55+	
	19.00 – 19.55 <b>Pilates</b> Move Nicola 16.07. – 30.07.2019	19.30 – 20.30 <b>TSC WorkOUT</b> Außengelände David <b>Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle</b>			<b>Kräftigung/Straffung:</b> Aqua Rücken Fit, Hatha Yoga Anfänger, WS-Gymnastik, Pilates & Balance, Aqua-Power-Gymnastik, Pilates & Athletik Workout für Männer, TSC workOUT, Pilates, Vinyasa Yoga	
	19:00 – 19:55 <b>Hatha Yoga Anfänger</b> Move Alexander 06.08. – 20.08.2019	20.00 – 20.45 <b>Aqua Power Gymnastik</b> Bad im Augustinum Manfred <b>Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle</b> 17.07. – 31.07.2019			<b>Wellnesskurse:</b> Yin Yoga, Vinyasa Yoga, Pilates, Hatha Yoga Anfänger	
	20.00 – 20.55 <b>Yin Yoga</b> Move Nicola 16.07. – 30.07.2019				<b>Kursgebühr/ Zusatzgebühr:</b> Kursgebühr: 9 € ( für 3 Wochen) TSC workOUT: + 15 € monatliche Zusatzgebühr Aqua Kurse: + 25 € monatliche Zusatzgebühr	
	20:00 – 20:55 <b>Yin Yoga</b> Move Alexander 06.08. – 20.08.2019				Für Studio e Mitglieder sind alle Kurse mit Ausnahme der Aqua Kurse frei.	
					<b>Anmeldung:</b> <b>Aqua Kurse + TSC workOUT:</b> Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle. <b>Alle anderen Kurse:</b> Anmeldung im Studio „e“. Die Kursgebühr wird in der 1. Kursstunde bar bezahlt.  Bei Kursausfall wird der Kurs an die Sequenz angehängen.	