

HERBSTFERIEN

Group Fitness Kurse

14.10. - 20.10.2019

Nur für
TSC
Mitglieder!

Bleib informiert!
Alle Infos zu neuen Kursen, Kursausfällen
und Events bekommst Du ganz einfach über
Telegram auf Dein Smartphone:



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	09.00 – 09.45 Fit Mix Senior HF 2 Elke	09.30 – 11.00 Good Morning Fit Mix Special HF 2 Anna / Steffi	09.15 – 10.00 Fit Mix HF 2 Daniela	09.30 – 10.15 Fit Mix HF 2 Daniel	11.00 – 11.55 Bodyworkout HF 1 Sabine Sch.	10.15 – 11.10 Fit Mix (+ Kinderbetreuung ab 2 Jahren) HO 4 Sabine Sch. / Sandra
11.00 – 11.45 Workout & Relax HF 2 Steffi	11.00 – 11.45 Yoga & Relax HF 2 Steffi		11.00 – 11.45 Kraft Club HF 2 Carsten	10.20 – 11.05 Entspannt ins Wochenende HF 2 Daniel	12.00 – 12.55 Fit Mix PGS** Kathi	11.15 – 12.05 Zumba (+ Kinderbetreuung ab 2 Jahren) HO 4 Clarita
17.00 – 17.55 Rücken Gymnastik HO 4 Helga	16.00 – 16.55 Kraft Klub 50+ HF 1 Carsten	16.00 – 16.45 Fit Mix 50+ HO 5 Philipp	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HF 1 Marie	17.00 – 17.55 Fit Mix HF 1 Sandra		
18.00 – 18.45 Bauch & Rücken Express HO 4 Sina	17.00 – 17.45 Fit Mix Männer 50+ HF 1 Carsten	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Daniel	18.00 – 18.55 Pilates Mix HF 1 Marie	18.00 – 18.50 Intervalltraining HF 1 Sandra	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 mehr zur Verfügung! Info: Save the Date Kostenlose Mikrotrainings finden vom 04.11. – 21.11.2019 im Toyka's statt! Das gesamte Group Fitness Team wünscht euch eine schöne Herbstzeit!	
18.00 – 18.50 Fatburner HW 4 Daniel	18.00 – 18.50 Intervalltraining HO 4 Jenny	18.00 – 18.50 Cardio Power HO 4 Carola	18.00 – 19.30 Functional Fitness Special HO 4 Nadja, Charise	18.00 – 18.55 Fit Mix Senior HW 3 Kerstin		
19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Sina / Maren	18.00 – 18.55 Beach Body Performance* HF 1 Thorsten für Fortg.	18.05 – 18.55 Pilates & Relax HF 1 Daniel	18.00 – 18.55 Bodyworkout HW 4 Daniel	19.00 – 19.55 Beach Body Performance* HF 1 Kevin für Fortg.		
19.00 – 19.55 Pilates Flow HW 4 Anna	18.00 – 18.50 Dance Workout HW 4 Daniel	19.00 – 19.55 Bodyworkout HO 4 Carola	19.00 – 19.50 Step Dance Mix HW 4 Daniel			
19.05 – 19.55 Step Mix HF 1 Daniel	19.10 – 20.00 Zumba HO 4 Clarita	19.00 – 19.55 Strong by Zumba HF 1 Melanie				
20.00 – 20.55 Yoga & Relax HW 4 Maren	19.15 – 20.15 Zirkeltraining* HF 1 Carsten für Fortg.					

HERBSTFERIEN

Group Fitness Kurse

21.10. – 27.10.2019

Nur für
TSC
Mitglieder!

Bleib informiert!
Alle Infos zu neuen Kursen, Kursausfällen
und Events bekommst Du ganz einfach über
Telegram auf Dein Smartphone:



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	09.00 – 09.45 Fit Mix Senior HF 2 Elke	09.15 – 10.00 Workout & Relax HF 2 Anna	09.15 – 10.00 Fit Mix HF 2 Daniela	09.30 – 11.00 Good Morning Relax Special HF 2 Steffi / Daniel	11.00 – 11.55 Bodyworkout HF 1 Sabine Sch.	10.15 – 11.10 Fit Mix (+ Kinderbetreuung ab 2 Jahren) HO 4 Sabine Sch. / Sandra
11.00 – 11.45 Workout & Relax HF 2 Steffi	10.00 – 11.30 Pilates meets Yoga Special HF 2 Daniel / Steffi	10.05 – 10.50 Fit Mix HF 2 Anna	11.00 – 11.45 Kraft Club HF 2 Carsten		12.00 – 12.55 Fit Mix PGS** Kathi	11.15 – 12.05 Zumba (+ Kinderbetreuung ab 2 Jahren) HO 4 Clarita
17.00 – 17.55 Rücken Gymnastik HO 4 Helga	16.00 – 16.55 Kraft Klub 50+ HF 1 Carsten	16.00 – 16.45 Fit Mix 50+ HO 5 Philipp	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HF 1 Tanja	17.00 – 17.55 Fit Mix HF 1 Sandra		
18.00 – 18.45 Bauch & Rücken Express HO 4 Sina	17.00 – 17.45 Fit Mix Männer 50+ HF 1 Carsten	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Daniel	18.00 – 18.55 Step Schlager Special HW 4 Tanja / Eva	18.00 – 18.50 Intervalltraining HF 1 Sandra	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 mehr zur Verfügung! Info: Save the Date Kostenlose Mikrotrainings finden vom 04.11. – 21.11.2019 im Toyka's statt! Das gesamte Group Fitness Team wünscht Euch eine schöne Herbstzeit!	
18.00 – 19.30 Fit Mix Special HW 4 Anna / Daniel	18.00 – 18.50 Intervalltraining HO 4 Jenny	18.00 – 18.50 Cardio Power HO 4 Carola	18.00 – 18.55 Bodyworkout HO 4 Nadja	18.00 – 18.55 Fit Mix Senior HW 3 Kerstin		
19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Sina / Maren	18.00 – 18.55 Beach Body Performance* HF 1 Thorsten für Fortg.	18.05 – 18.55 Pilates & Relax HF 1 Daniel	18.00 – 18.55 Pilates Mix HF 1 Charise	19.00 – 19.55 Beach Body Performance* HF 1 Kevin für Fortg.		
20.00 – 20.55 Yoga & Relax HW 4 Maren	18.15 – 19.00 Bauch & Rücken Express HW 4 Eva	19.00 – 19.55 Bodyworkout HO 4 Carola	19.05 – 19.55 Cardio Power HW 4 Charise			
	19.10 – 20.00 Zumba HO 4 Clarita	19.00 – 19.55 Strong by Zumba HF 1 Melanie	19.00 – 19.55 Workout & Relax HO 4 Nadja			
	19.15 – 20.15 Zirkeltraining* HF 1 Carsten für Fortg.					