

Group Fitness Kurse

Aktueller Kursplan
28.10. – 22.12.2019

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 Level 1	09.00 – 09.45 Fit Mix Senior HF 2 Elke Level 1	09.15 – 10.00 Workout & Relax HF 2 Anna Level 1	09.15 – 10.00 Fit Mix HF 2 Daniela Level 1	09.30 – 10.15 Fit Mix HF 2 Steffi Level 1 - 2	10.15 – 11.10 Neue Uhrzeit! Bodyworkout HF 1 Sabine Sch. Level 2	10.15 – 11.10 ab 2 J. Level 1-2 Fit Mix (+ Kinderbetreuung) HO 4 Sabine Sch. / Sandra
10.00 – 10.45 Fit Mix HF 1 Steffi Level 1 - 2	11.00 – 11.45 Pilates meets Yoga HF 2 Steffi Level 1	10.05 – 10.50 Fit Mix HF 2 Anna Level 1 - 2	11.00 – 11.45 Kraft Club HF 2 Carsten Level 1 - 2	10.20 – 11.05 Entspannt ins Wochenende HF 2 Steffi Level 1	11.15 – 12.05 NEU! Pilardio HF 1 Sabine Sch. Level 1 - 2	11.15 – 12.05 ab 2 J. Zumba (+ Kinderbetreuung) HO 4 Clarita Level 2
11.00 – 11.45 Workout & Relax HF 2 Steffi Level 1	16.00 – 16.55 Kraft Club 50+ HF 1 Carsten Level 1 - 2	16.00 – 16.45 Fit Mix 50 + HO 5 Philipp Level 1 - 2	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HF 1 Tanja Level 2	17.00 – 17.55 Fit Mix HF 1 Sandra Level 1 - 2	12.00 – 12.55 Fit Mix PGS** Kathi Level 1 - 2	
17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Helga Level 1	17.00 – 17.45 Fit Mix Männer 50+ HF 1 Carsten Level 1 - 2	17.00 – 17.45 Rücken Gymnastik HO 4 Daniel Level 1 - 2	18.00 – 18.50 Step Choreo HF 1 Tanja Level 3	18.00 – 18.50 Intervalltraining HF 1 Sandra Level 2		
17.30 – 18.00 Flex Express HW 4 Daniel Level 1	18.00 – 18.55 NEU! Intervall Mix HO 4 Jenny + Juliane Level 2	18.05 – 18.55 Pilates & Relax HF 1 Daniel Level 1	18.00 – 18.55 Bodyworkout HO 4 Nadja Level 2	18.00 – 18.55 Fit Mix Senior HW 3 Kerstin Level 1	Ausdauer/Kondition: Aero Dance, Beach Body Performance, Bodyworkout, Cardio Power, Fatburner, Fit Mix, Fit Mix Senior, Functional Fitness, Intervall-Training, Pilardio, Strong by Zumba, Zirkeltraining, Zumba Kräftigung/Straffung: Bauch & Rücken Express, Bodyworkout, Fatburner, Fit Mix, Fit Mix Männer 50+, Fit Mix Senior, Fit Mix 50+, Flex Express, Functional Fitness, <u>Kraft Club</u> , Kraft Club 50+, Pilates Mix, Pilates & Relax, Pilates meets Yoga, Pilardio, Rücken Gymnastik, Step Mix, Workout & Relax, Yoga & Relax, Zirkeltraining Einsteigerkurse: Bauch & Rücken Express, Entspannt ins Wochenende, Fit Mix, Fit Mix Senior, Flex Express, Pilates Mix, Pilates & Relax, Pilates meets Yoga, Rücken Gymnastik, Step Mix, Workout & Relax, Yoga & Relax Choreographie: Aero Dance, Step Choreo, Step Mix, Strong by Zumba, Zumba 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! Level 1: Leicht Level 2: Mittel Level 3: Schwer	
18.00 – 18.55 Fit Mix PGS** Sina Level 1 - 2	18.00 – 18.55 Beach Body Performance* HF 1 Thorsten Level 3	18.00 – 18.50 Cardio Power HO 4 Carola Level 2	18.00 – 18.55 Pilates Mix HW 4 Charise Level 1 - 2	19.00 – 19.55 Beach Body Performance* HF 1 Kevin Level 3		
18.00 – 18.45 Bauch & Rücken Express HO 4 Marie Level 1	18.00 – 18.50 Aero Dance HF 2 Daniel Level 2	19.00 – 19.55 Bodyworkout HO 4 Carola Level 2	19.00 – 19.50 Step Mix HF 1 Daniel Level 1 - 2			
18.05 – 18.55 Fatburner HW 4 Daniel Level 2	18.15 – 19.00 Bauch & Rücken Express HW 4 Eva Level 1 - 2	18.45 – 19.30 Fatburner Marienhospital Anja Level 1 - 2	19.00 – 19.50 Cardio Power HW 4 Charise Level 2			
19.00 – 19.55 Functional Fitness HO 4 Marie, Maren Level 2 - 3	19.10 – 20.00 Zumba HO 4 Clarita Level 2	19.00 – 19.55 Strong by Zumba HF 1 Melanie Level 2 - 3	19.00 – 19.55 Workout & Relax HO 4 Nadja Level 1 - 2			
19.00 – 19.55 Pilates Mix HW 4 Anna Level 1	19.15 – 20.15 Zirkeltraining * HF 1 Carsten Level 3	18.00 – 18.55 Intervalltraining PGS** Kevin Level 2				
19.05 – 19.55 Step Mix HF 1 Daniel Level 1 - 2		19.30 – 20.15 Bodyworkout Marienhospital Anja Level 1 - 2				
20.00 – 20.55 Yoga & Relax HW 4 Maren Level 1						

Group Fitness Kurse

Neue Kurssequenz 28.10. – 15.12.2019

FÜR TSC-
MITGLIEDER
MIT
ANMELDUNG



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

	10.00 – 10.55 Pilates & Stretch HF 2 Sabine 10.40 – 11.25 Aqua Power Gymnastik Radisson Blu Hotel Anna Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	09.00 – 09.45 WS-Gymnastik Move Sabine 11.00 – 11.45 WS-Gymnastik Move Angelika				10.00 – 11.00 TSC workOUT Outdoor 1 Jan Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle
17.00 – 17.55 Outdoor Sport Mix 13 – 17 Jahre Outdoor 1 Jan	19.00 – 19.55 Pilates Move Nicola	18.00 – 19.30 Qi Gong & Tai Chi Move Aniola TSC: 31,50 €	18.00 – 18.55 Pilates & Athletic Workout für Männer Move Philipp	17.00 – 18.30 Vinyasa Yoga mit Vorkenntnissen Move Nicole TSC : 27 € 01.11.2019 entfällt!	Ausdauer/Kondition: Aqua Power Gymnastik, Outdoor Sport Mix (13 - 17 Jahre), Outdoor Sport Mix (50+), TSC workOUT Kräftigung/Straffung: Aqua Power Gymnastik, Aqua Rücken Fit, Outdoor Sport Mix (13 - 17 Jahre), Outdoor Sport Mix (50+), Pilates, Pilates & Athletic Workout für Männer, Pilates & Stretch, TSC workOUT, Wirbelsäulen-Gymnastik, Vinyasa Yoga Wellnesskurse: Hatha Yoga, Qi Gong & Tai Chi, Pilates, Pilates & Stretch, Vinyasa Yoga, Yin Yoga Kursgebühr/ Zusatzgebühr: Kursgebühr: 21 € (für 7 Wochen), wenn nicht anders ausgeschrieben TSC workOUT: + 15 € monatliche Zusatzgebühr Aqua Kurse: + 25 € monatliche Zusatzgebühr Für Studio e Mitglieder sind alle Kurse mit Ausnahme der Aqua Kurse frei. Anmeldung: 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. Bei Kursausfall wird der Kurs an die Sequenz angehängen. Outdoor 1 befindet sich auf dem TSC Außengelände / Multisportanlage	
18.00 – 18.55 Pilates Move Helga	19.00 – 20.00 TSC WorkOUT Outdoor 1 Jana Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	19.10 – 19.55 Aqua Rücken Fit Bad im Augustinum Manfred Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	18.00 – 19.00 TSC workOUT Outdoor 1 Daniel Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle			
19.45 – 20.30 Aqua Power Gymnastik Bad im Augustinum Manfred Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	19.10 – 19.55 Aqua Power Gymnastik Radisson Blu Hotel Juliane Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	19.30 – 20.30 TSC workOUT Outdoor 1 David Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle	19.00 – 20.30 ab 07.11.19! Hatha Yoga mit Vorkenntnissen Move Alexander TSC: 27 € 31.10.2019 entfällt!			
	20.00 – 20.55 Yin Yoga Move Nicola	20.00 – 20.45 Aqua Power Gymnastik Bad im Augustinum Manfred Anmeldung über die TSC Geschäftsstelle				