

Group Fitness Kurse

Aktueller Kursplan

06.01. – 05.04.2020

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
08.30 – 09.15 **Rücken Gymnastik** HF 2 Jill 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	09.30 – 10.15 **NEU!** **Fit Mix** HF 1 Sabine Sch. Level 1 - 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	10.20 – 11.15 **Bodyworkout** HF 1 Sabine Sch. Level 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 1	17.00 – 17.55 **Fit Mix** HF 1 Sandra Level 1 - 2	11.20 – 12.10 **Neue Uhrzeit!** **Pilardio** HF 1 Sabine Sch. Level 1 - 2	**Hinweis:** Kinderbetreuung ist nur noch mit einer TSC Mitgliedschaft möglich!
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	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 Marie Level 1	18.00 – 18.55 **NEU!** **Functional Fitness** 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:** Beach Body Performance, Bodyworkout, Cardio Power, Fatburner, Fit Mix, Fit Mix Senior, Functional Fitness, Functional Intervall, 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, Functional Intervall, Kraft Club, Kraft Club 50+, Pilates Mix, Pilates & Relax, Pilates meets Yoga, Pilardio, Rücken Gymnastik, Step Mix, Workout & Relax, Zirkeltraining **Einsteigerkurse:** Bauch & Rücken Express, Entspannt ins Wochenende, Fit Mix, Fit Mix Senior, Flex Express, Stretch & Relax, Pilates Mix, Pilates & Relax, Pilates meets Yoga, Rücken Gymnastik, Step Mix, Workout & Relax **Choreographie:** Aero Dance, Step Choreo, Step Mix, Strong by Zumba, Zumba *Kurse mit begrenztem Equipment Kurse finden ab 13 Jahren statt! **Wichtige Info:** Aus hygienischen Gründen stellt der TSC keine Gymnastikmatten zur Verfügung! Level 1: Leicht | Level 2: Mittel | Level 3: Schwer Kursausfälle und Änderungen werden täglich auf unserer Internetseite aktualisiert. Bitte informieren Sie sich.
18.00 – 18.50 **Neue Uhrzeit!** **Fatburner** HW 4 Daniel Level 2	18.00 – 18.55 **Beach Body Performance*** HF 1 Thorsten Level 3	18.00 – 18.50 **Cardio Power** HO 4 Carola Level 2 - 3	18.00 – 18.55 **Pilates Mix** HW 4 Daniel Level 1 - 2	19.00 – 19.55 **Beach Body Performance*** HF 1 Lars Level 3		
18.10– 18.55 **Neue Uhrzeit!** **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 **NEU!** **Fatburner** HW 4 Daniel Level 2			
19.00 – 19.55 **Functional Fitness** HO 4 Marie, Maren Level 2 - 3	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 – 19.55 **NEU!** **Functional Intervall** HO 4 Nadja Level 2			
19.00 – 19.55 **Pilates Mix** HW 4 Anna Level 1	19.10 – 20.00 **Zumba** HO 4 Clarita Level 2	19.00 – 19.55 **Strong by Zumba** HF 1 Melanie Level 2 - 3				
19.05 – 19.50 **Step Mix** HF 1 Daniel Level 1 - 2	19.15 – 20.15 **Zirkeltraining *** HF 1 Carsten Level 3	19.30 – 20.15 **Bodyworkout** Marienhospital Anja Level 1 - 2				
20.00 – 20.55 **NEU!** **Stretch & Relax** HW 4 Daniel Level 1						



Meo Fitness Kurse

Neue Kurssequenz 06.01. – 28.06.2020

NUR FÜR MEO FITNESS MITGLIEDER!





MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10.00 – 10.55 **Pilates & Stretch** HF 2 Sabine Level 1	09.00 – 09.45 **Gesunder Rücken** Move Sabine Level 1		10.00 – 10.55 **NEU!** **Pilates & Stretch** Move Daniel Level 1		10.00 – 11.00 **TSC workOUT** Outdoor 1 Kathi Level 2 –3
		11.00 – 11.45 **Gesunder Rücken** Move Angelika Level 1 - 2				11.30 – 12.30 **Olympisches Gewichtheben** Kraftraum Philipp Level 3
17.00 – 17.55 **TSC workOUT (13 – 17 Jahre)** Outdoor 1 Jan Level 1 – 2	19.00 – 19.55 **Pilates** Move Nicola Level 1 - 2	18.00 – 19.30 **Qi Gong & Tai Chi** Move Aniola Level 1	18.00 – 18.55 **Pilates & Athletic Workout für Männer** Move Philipp Level 1 - 2	17.00 – 18.30 **Vinyasa Yoga mit Vorkenntnissen** Move Nicole Level 2	**Ausdauer/Kondition:** TSC workOUT **Kräftigung/Straffung:** Einfach stark, Gesunder Rücken, Hatha Yoga, Olympisches Gewichtheben**,** Pilates, Pilates & Athletik Workout für Männer, Pilates & Stretch, TSC work OUT , Vinyasa Yoga **Wellnesskurse**: Gesunder Rücken, Hatha Yoga, Qi Gong & Tai Chi, Pilates, Pilates & Stretch, Vinyasa Yoga, Yin Yoga **Wichtige Info:** Aus hygienischen Gründen stellt der TSC keine Gymnastikmatten zur Verfügung! **Alle Informationen über Meo Fitness erhältst Du unter:** https://www.tsc-eintracht-dortmund.de/de/gesundheit/group-fitness/anmeldekurse-im-tsc/ Level 1: Leicht | Level 2: Mittel | Level 3: Schwer Outdoor 1 befindet sich auf dem TSC Außengelände / Multisportanlage **Hinweis**: Unsere Aquakurse findest du im gesonderten Aquakursplan. Die Anmeldung erfolgt über unseren Empfang . Die Aquakurse sind nicht in der Meo Fitness Mitgliedschaft enthalten.
18.00 – 18.55 **Pilates** Move Helga Level 1 - 2	19.00 – 20.00 **TSC workOUT** Outdoor 1 Jana Level 2 – 3		18.00 – 19.00 **TSC workOUT** Outdoor 1 Kevin Level 1 - 2			
	19.00 – 19.55 **Einfach stark** Kraftraum Philipp Level 2 - 3	19.30 – 20.30 **TSC workOUT** Outdoor 1 David Level 2 - 3	19.00 – 20.30 **Hatha Yoga mit Vorkenntnissen** Move Alexander Level 2			
	20.00 – 20.55 **Yin Yoga** Move Nicola Level 1					