

Stadtteil Wulfen gültig 05.01.2024

TSZ Trainingszentrum, Alt Wulfen, Rhönweg 7

Trainingssaal unten

- montags:** 15.00 – 16.00 Uhr **Kindertanzen 4-5 Jahre**
16.00 - 17.00 Uhr **Kindertanzen 6-8 Jahre**
17.00 – 18.00 Uhr **Dance4Fans ab 11 Jahre**
18.00 – 19.00 Uhr **Zumba**
Leitung: Yasemin Krüger
- 19.00 – 20.00 Uhr **Step Aerobic**, einfaches Intervalltraining
Leitung: Sabina Piontek
- 20.00 - 21.30 Uhr **Tanzkreis**
Leitung: Yasemin Krüger
- dienstags:** 08.10 – 09.00 Uhr **Gymnastik Mobilitätsübungen**
Wirbelsäulenspezifische Mobilitätsübungen
Leitung: Ruth Schulze-Tenberge
- 16.00 – 17.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary**
Solo, Duo, Small Group
Leitung: Julia Tenhagen
- 17.00 – 19.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Joy“**
Oberliga
Leitung: Lynn Deckers/ Hanna Vorholt
- 19.00 – 20.30 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Tari“**
Landesliga
Leitung: Theresa Rexfort
- 20.45 – 22.00 **Westcoastswing**
Leitung: Oliver Fischer
- mittwochs:** 15.30 – 17.30 Uhr **Jazz Modern/Contemporary, „Pepperoni“**
Kinderliga, ab 9 Jahre
Leitung: Maxine Titherington/ Caitlin Titherington
- 17.30 – 19.30 Uhr **Jazz Modern/Contemporary**
Landesliga, ab 16 Jahre
Leitung: NN
- 19.30 – 21.00 Uhr **Tanzkreis**
Leitung: Yasemin Krüger
- 21.00 – 22.00 Uhr **HipHop Ü20**
Leitung: Yasemin Krüger
- donnerstags:** 16.30 – 19.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „deplase“**
Jugendlandesliga, von 12 - 14 Jahre
Leitung: Eileen Bekeschus/ Sabrina Lojdl

- 19.00 – 20.45 Uhr **Tanzkreis**
20.45 – 21.45 Uhr **Zumba**
Leitung: Yasemin Krüger
- freitags:** 16.00 – 17.30 Uhr **„Mini Magic’s“**
Tanzkinder von 5-6 Jahre
Leitung: Laura Bellendorf/Marie Bellendorf
- 17.30 – 19.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Starlight“**
Jugendlandesliga ab 8 Jahre
Leitung: Lisa Bläser/ Laura Bellendorf
- 19.30 – 21.30 Uhr **Jazz Modern/Contemporary**
Solo, Duo, Small Group
Leitung: Julia Tenhagen
- samstags:** 09.00 – 17.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary**
Solo, Duo, Small Group
Leitung: Julia Tenhagen
- sonntags:** 11.00 – 14.30 Uhr **Jazz Modern/Contemporary, „Pepperoni“**
Kinderliga, ab 7 Jahre
Leitung: Maxine Titherington; Caitlin Titherington
- 16.30 – 17.30 Uhr **Salsa Rueda Anfänger**
17.00 – 18.00 Uhr **Salsa Rueda Fortgeschrittene**
18.00 – 19.00 Uhr **Salsa Club**
19.00 – 20.30 Uhr **Tanzkreis**
20.00 – 21.30 Uhr **Tanzkreis**
Leitung: Oliver Fischer

Trainingssaal oben

- montags:** 15.30 – 16.15 Uhr **Ballett für Kinder 4-6 Jahre**
16.15 – 17.15 Uhr **Ballett für Kinder 7-9 /10 Jahre**
Leitung: Ludovca Pirna
- 17.15 – 20.00 Uhr **Jazz Moden/Contemporary „Cadence“**
Landesliga
Leitung: Julia Tenhagen
- 20.00 - 21.00 Uhr **Tabata**
Leitung: Sabina Piontek
- 21.00 – 22.00 Uhr **Discofox Club**
Leitung: Yasemin Krüger
- dienstags:** 09.05 – 10.05 Uhr **Gymnastik**
10.15 - 11.15 Uhr **Gymnastik**
Ausgleich einseitiger Altersbewegungen,
offen für alle Altersgruppen !
Leitung: Ruth Schulze-Tenberge
- 16.00 – 17.00 Uhr **Kindertanzen 4-5 Jahre**
17.00 – 18.00 Uhr **Dance4Fans**
Leitung: Yasemin Krüger

18.30 – 19.45 Uhr **Fit am Abend**
Body Shape, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
Leitung: Melanie Mies

19.45 – 20.45 Uhr **Salsa Club**
Leitung: Yasemin Krüger

21.00 – 22.00 Uhr **Hochzeitschoreographien**
Choreographien nach Wunsch und vorheriger
Leitung: Alexandra Hadrian

mittwochs: 16.30 – 17.30 Uhr **Kindertanzen**
4-5 Jahre für Neueinsteiger
Leitung: Jessica Marcenko/Carina Niehüsener

18.15 - 19.30 Uhr **Tabata**
Leitung: Sabina Piontek

19.30 – 21.00 Uhr **Kundalini Yoga**
Leitung: Frauke Kattemann

donnerstags: 15.00 – 16.00 Uhr **Dance4Fans 8-11 Jahre**
16.00 – 17.00 Uhr **Dance4Fans ab 11 Jahre**
Leitung: Yasemin Krüger

18.00 – 18.30 Uhr **Rückenfit**
18.30 – 19.00 Uhr **Body Style.**
19.00 – 19.45 Uhr **Bauchkiller**
Leitung: Tanja Ostwald

20.00 – 21.00 Uhr **Hochzeitschoreographien**
Choreographien nach Wunsch und vorheriger
Anmeldung
Leitung: Alexandra Hardian

freitags: 16.00 – 18.30 Uhr **Cheerleading „Sparkling Royals“**
ab 14 Jahre
Leitung: Joana Bunzel

18.30 – 19.30 Uhr **Step Aerobic**
19.30 - 20.30 Uhr **Tabata**
Leitung: Sabina Piontek

samstags: 11.00 – 13.00 Uhr **Dance4Fans Contest**
13.00 – 14.00 Uhr **Zumba Step**
14.00 – 15.00 Uhr **Salsa, Ladystyle**
Leitung: Yasemin Krüger

15.45 – 17.00 Uhr **Pilates**
Leitung: Karin Schlarmann

sonntags: 16.00 – 17.00 Uhr **Salsa Stufe 1**
17.00 – 18.00 Uhr **Paare Stufe 1**
18.00 – 19.00 Uhr **Disco Fox Stufe 1**
19.00 – 20.30 Uhr **Tanzkreise**
Leitung: Yasemin Krüger

Stadtteil Hardt

Agatha Sporthalle, Nonnenkamp 22

- dienstags:** 16.30 – 18.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Starlight“**
Jugendlandesliga, ab 8 Jahre
Leitung: Lisa Bläser/Laura Bellendorf
- mittwochs:** 16.00 – 17.30 Uhr **TSZ Tanzkinder 6 - 9 Jahre**
Leitung: Lara Lojdl
- donnerstags:** 19.00 -21.30 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Tari“**
Landesliga
Leitung: Theresa Rexforth
- freitags:** 17.30 – 19.30 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Joy“**
Oberliga ab 16 Jahre
Leitung: Hanna Vorholt/ Lynn Deckers
- 19.30 – 22.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „maju“**
Regionalliga
Leitung: Martina Buschmann
- samstags:** 09.00 – 13.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Tari“**
Landesliga
Leitung: Theresa Rexfort
- sonntags:** 09.45 -12.15 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „maju“**
Regionalliga
Leitung: Martina Buschamnn

Stadtteil Holsterhausen

Antonius Sporthalle, Heroldstraße 1

- dienstags:** 16.00 – 17.30 Uhr **Jazz & Modern Dance 5 - 7 Jahre**
Leitung: Maja de Witt/ Madeleine Pleßmann
- donnerstags:** 19.00 – 22.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Cadence“**
Landesliga
Leitung: Julia Tenhagen
- sonntags:** 13.00 – 16.00 Uhr **Jazz Modern/ Contemporary 8-11 Jahre**
Leitung: Maja de Witt/Madeleine Plessmann

Stadtteil Rhade

Urbanus Sporthalle, Gymnastikraum, Erler Straße 41

- dienstags:** 17.00 – 18.00 Uhr **Jazz Modern Dance 6-9 Jahre**
Leitung: Jennifer Enger/Nathalie Badde