

Stadtteil Wulfen gültig: 01.02.2025

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 nach Absprache/Eintrag Kalender
Leitung: NN
- 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:** 16.30 – 18.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary, „Remedy“**
5-7 Jahre
Leitung: Carina Niehüsener/ Jessica Marcenko
- 18.00 – 19.30 Uhr ZBV
Absprache/Eintrag Kalender
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“**
Verbandsliga, ab 12 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 **„Lumea“ Jazz Modern Contemporary**
Jazz Modern Contemporary KL von 6-8 Jahre
Leitung: Laura Bellendorf/Marie Bellendorf
- 17.30 – 19.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Starlight“**
Jugendlandesliga ab 10 Jahre
Leitung: Lisa Bläser/ Laura Bellendorf
- 19.30 – 21.30 Uhr **Jazz Modern/Contemporary**
Nach Absprache/Eintrag Kalender: Solo, Duo, Formationen
- samstags:** 09.00 – 11.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „perfetto“**
Jugendlandesliga ab 10 Jahre
Leitung: Maxine Titherington
- 11.00 – 17.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary**
Solo, Duo, Small Group nach Absprache/Eintrag Kalender
Leitung: NN
- sonntags:** 10.00 – 12.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary, „perfetto“**
Jugendlandesliga, ab 10 Jahre
Leitung: Maxine Titherington
- 17.00 – 18.00 Uhr **Salsa Rueda Mittelstufe**
18:00 – 19:00 Uhr **Salsa & Bachata Club**
19.00 – 20.30 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/Francesca Pavesio
- 17.15 – 20.00 Uhr **Jazz Moden/Contemporary „Cadence“**
Verbandsliga
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 **Hochzeitschoreografien**
Choreografien nach Wunsch, vorheriger Anmeldung
Leitung: Alexandra Hadrian

mittwochs: 16.30 – 18.00 Uhr **Kindergruppe 5-7 Jahre**
Neue Aufbaugruppe JMC
Leitung: Kimberly Heinrich/Nina Ostapchuk

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 **Hochzeitschoreografien**
Choreografien nach Wunsch und vorheriger Anmeldung
Leitung: Alexandra Hardian/Yasemin Krüger

freitags: 16.00 – 18.30 Uhr ZBV
ab 14 Jahre
Leitung: NN

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, Lady Style**
Leitung: Yasemin Krüger

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

sonntags: 15.00 – 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 – 22.00 Uhr **Tanzkreise**
Leitung: Yasemin Krüger

Stadtteil Hardt

Agatha Sporthalle, Nonnenkamp 22

- dienstags:** 16.30 – 18.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Starlight“**
Jugendlandesliga, ab 9 Jahre
Leitung: Lisa Bläser/Laura Bellendorf
- mittwochs:** 16.00 – 17.00 Uhr **TSZ Tanzkinder 6 - 9 Jahre**
17.00 – 18.00 Uhr **TSZ Jazz Modern Contemporary 10 -11 Jahre**
Leitung: Lara Lojdl/Eva Bergmann
- 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 Buschmann

Stadtteil Holsterhausen

Antonius Sporthalle, Heroldstraße 1

- dienstags:** 16.00 – 17.30 Uhr **Jazz/ Modern/Contemporary 5-7 Jahre**
17.30 – 19.00 Uhr **„Dance Rhythmen“ JMC 8-11 Jahre**
Leitung: Madeleine Pleßmann/Emma v. Eicken
- donnerstags:** 19.00 – 22.00 Uhr **Jazz Modern/Contemporary „Cadence“**
Verbandsliga
Leitung: Julia Tenhagen
- sonntags:** 13.00 – 16.00 Uhr **Jazz Modern/ Contemporary**
Nach Absprache Formationen TSZ
Leitung: NN

Stadtteil Hervest

Albert Schweitzer Sporthalle, Glück Auf Straße 267

- montags:** 17.30 – 18.30 Uhr **Jazz Modern Dance 8-11 Jahre**
Leitung: in Planung
- 18.30 – 20.30 Uhr **Jazz Modern/ Contemporary „deplase“**
Verbandsliga
Leitung: Eileen Bekeschus/ Sabrina Lojdl

Stadtteil Rhade

Urbanus Sporthalle, Gymnastikraum, Erler Straße 41

- dienstags:** 17.00 – 18.00 Uhr **„Fuego“ Jazz Modern KL 6-9 Jh.**
Leitung: Jennifer Enger/Natalie Badde