

Stadtteil Wulfen Stand. 02.09.2021

TSZ-Trainingszentrum, Rhönweg 7, Trainingssaal unten

montags: 17.00 – 19.00 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Relaese“ (8-12 J.)
Leitung: Sarah Tebart & Kira Droste

19.00 – 20.00 Uhr **Step Aerobic!** Du willst dich zu flotter Musik bewegen? Dann bist Du bei Step Aerobic gut aufgehoben
20.00 – 21.00 Uhr **Tabata!** Ist ein einfach intensives Intervalltraining wenn es um Fettabbau und Ausdauer geht.
Leitung: Sabina Piontek

dienstags: 08.10 – 9.00 Uhr **Effektives Bewegungsprogramm**
Leitung: Ruth Schulze-Tenberge

14.00 – 16.30 Uhr **Turnierpaare**
Leitung: N.N

16.30 – 18.30 Uhr **Jazz & Modern Dance „Joy“** (10-15 J.)
Leitung: Hanna Vorholt/Lynn Deckers

18.30 – 20.00 Uhr **Jazz & Modern Dance „Tari“**
Leitung: Theresa Wübbelt

mittwochs: 17.30 – 19.30 Uhr **Jazz & Modern Dance „ReMixed“** (12-16 J.)
Leitung: Nadine Liebehenz & Katharina Frieg

19.30 – 20.30 Uhr **deep Work / „Z“ Workout** (14 täg.wechsel)
Mit funktionellen Ganzkörperübungen wird beim deep Work die Tiefenmuskulatur gestärkt. Das Workout vereint Tanz und Fitness
Leitung: Miriam Gogol

donnerstags: 14.00 – 16.00 Uhr **Turnierpaare**
Leitung: N.N

17.00 – 19.00 Uhr **Jazz & Modern Dance „deplase“** (9-12 J.)
Leitung: Sabrina Lojdl & Eileen Bekeschus

19.30 – 21.30 Uhr **Gesellschaftstanzkreis TSC Wulfen e.V.**
Leitung: TSC Wulfen e.V.

freitags: 16.00 – 17.00 Uhr **TSZ-Tanzkindergarten** von 4-6 Jahre
Leitung: Eileen Fechtner/Laura Bellendorf

17.00 – 18.30 Uhr **Jazz & Modern Dance „Peperoni“** (6–10 J.)
Leitung Maxine Titherington & Caitlin Titherington

18.30 – 21.30 Uhr **Jazz & Modern Dance** Turnieraufbaugruppe (15 -18 J.)
Leitung: Maxine Titherington

samstags: 10.00 – 13.00 Uhr **Turnierpaare**

13.00 – 18.00 Uhr **Solo/ Duo/ Small Groups/Formationen**

sonntags: 11.00 – 14.00 Uhr **TSZ Formationen**
Leitung: div.

15.00 – 15.45 Uhr **Tanzkreis Wiedereinsteiger**
15.45 – 17.00 Uhr **Gesellschaftstanzkreis**
Leitung: Eugen Gal

Trainingssaal oben

montags: 17.00 – 18.00 Uhr **Ballett für Kinder** 6 - 9 Jahre
18.00 – 19.00 Uhr **Ballett/Technik für Jugendliche**
19.00 – 20.30 Uhr **Techniktraining für Erwachsene**
Leitung: Camila Scholtbach

dienstags: 09.05 – 10.05 Uhr Ein **effektives Bewegungsprogramm** mit Wirbelsäulenspezifischen Kräftigungs-, Dehn und Mobilisationsübungen zum Ausgleich einseitiger Alltagsbewegungen.(Senioren)
10.15 -11.15 Uhr Ein **effektives Bewegungsprogramm** mit Wirbelsäulenspezifischen Kräftigungs-, Dehn und Mobilisationsübungen zum Ausgleich einseitiger Alltagsbewegungen. (offen für alle Altersgruppen)
Leitung: Ruth Schulze-Tenberge

16.00 -18.30 Uhr **Jazz & Modern Dance „Peperoni“** 6–10
Leitung: Maxine & Caitlin Titherington

18.30 – 19.00 Uhr **Fit am Abend !**
Kräftigung und Ausdauer mit und ohne Step.
19.00 – 20 Uhr Bodyfit, Gymnastik für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Mit und ohne Kleingeräte.
Leitung: Melanie Mies

20.00 21.30 Uhr ***Hochzeit Choreographien** nach Wunsch für Paare
Leitung: Alexandra Jocks (*Termine nach Verabredung)

mittwochs: 18.15 -19.30 Uhr **Tabata** Intensives Intervalltraining wenn es um Fettabbau und Ausdauer geht.
Leitung: Sabina Piontek

19.30 – 21.00 Uhr **Kundalini Yoga** stärkt die Nerven, sowie das Immunsystem, löst Spannungen hilft beim Stressabbau und macht körperlich und geistig fit.
Leitung: Frauke Kattemann

donnerstags: 18.00 – 18.30 Uhr **Bauchkiller**...für stahlharte Bauchmuskeln und eine tolle Taille
18.30 – 19.00 Uhr **Fitness**; Ganzkörpertraining für jedermann
19.00 – 19.45 Uhr **Rückenfit**; Spezielles Training für die Stütz-muskulatur. Bauch, Brust und Rücken werden gestärkt.
Leitung: Tanja Ostwald

freitags: 16.30 – 18.30 Uhr **Cheerleading** „Sparkling Royals“ 10-16
Leitung: Denise Kettler

freitags: 18.30 – 19.30 Uhr **Step Aerobic!** Du willst dich zu flotter Musik bewegen? Dann bist du bei Step Aerobic richtig.
19.30 - 20.30 Uhr **Tabata!** Ist ein einfach intensives Intervall wenn es um Fettabbau und Ausdauer geht.
Leitung: Sabina Piontek

samstags: 15.45 – 17.00 Uhr **Pilates** für Fortgeschrittene „Nach 10 Std. spürst Du den Unterschied. Nach 20 Std. siehst Du den Fortschritt. Nach 30 Std. hast Du einen neuen Körper“
Leitung: Karin Schlarmann

Stadtteil Hardt

Agatha Sporthalle, Nonnenkamp 22

dienstags: 16.30 – 18.00 Uhr **Jazz & Modern „Starligh“** 8 - 11 Jahre
Leitung: Julia & Lisa Bläser

mittwochs: 16.00 – 17.30 Uhr **TSZ Tanzkinder** 6 - 9 Jahre
Leitung: Sina Jansen

donnerstags: 19.00 -21.30 Uhr **Jazz & Modern Dance „Tari“**
Landesliga ab 14. J
Leitung: Theresa Wübbelt

freitags: 17.30 – 19.30 Uhr **Jazz & Modern Dance „Joy“**
Jugendverbandsliga
Leitung: Hanna Vorholt & Lynn Deckers

19.30 – 22.00 Uhr **Jazz & Modern Formation „maju“**
Regionalliga
Leitung: Martina Buschmann

samstags: 09.00 – 13.00 Uhr **Jazz und Modern Dance „Remixed“**
Landesliga
Leitung: Nadine Liebehenz & Katharina Frieg

sonntags: 09.00 -11.30 Uhr **Jazz & Modern Formation „maju“**
Leitung: Martina Buschmann

Stadtteil Holsterhausen

Antonius Sporthalle, Heroldstraße 1

dienstags: 16.00 – 16.45 Uhr Jazz & Modern Dance 5 - 7 Jahre
16.45 – 17.30 Uhr Jazz & Modern Dance 8 – 11 Jahre
Leitung: Maxine Titherington

sonntags: 10.00 – 16.00 Uhr **TSZ Formationen**
Leitung: NN. (Nach Bedarf)

Stadtteil Rhade

Urbanus Sporthalle, Gymnastikraum, Erler Straße 41

dienstags: 17.00 – 18.00 Uhr **Jazz & Modern Dance** 6-9 Jahre
Leitung: Franziska Timmer & Jennifer Enger