

TGC Rot-Weiß Porz - Trainingsplan

gültig ab: 29.10.2018

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag		Zeit
	Saal EG	Saal OG	Jugend-raum	Saal EG	Saal OG	Jugend-raum	Saal EG	Saal OG	Jugend-raum	Saal EG	Saal OG	Jugend-raum	Saal EG	Saal OG	Jugend-raum	alle Säle	Saal EG	Saal OG	
09:00																			09:00
09:30			09:30 - 11:00 KSG Englisch		9:30-11:00 KSG Seniorentanz														09:30
10:00																			10:00
10:30																			10:30
11:00																			11:00
11:30			11:30-13:00 KSG QiGong																11:30
12:00					bis 14:00 freies Training alle														12:00
12:30						bis 14:15 freies Training alle													12:30
13:00																			13:00
13:30		13:30-15:00 KSG							bis 15:30 freies Training alle		bis 19:00 freies Training alle		bis 17:00 freies Training alle						13:30
14:00																			14:00
14:30																			14:30
14:45					14:15-15:15 KSG Fit für 100														14:45
15:00																			15:00
15:15	bis 20:15 freies Training alle				15:20-16:20 KSG (geblockt aber frei)														15:15
15:30		15:00-17:00 freies Training alle	15:15-16:15 HipHop Minis 3 (ab 5 Jahre)																15:30
15:45																			15:45
16:00																			16:00
16:15																			16:15
16:30																			16:30
16:45																			16:45
17:00																			17:00
17:15																			17:15
17:30		17:00-18:30 LineDance																	17:30
17:45																			17:45
18:00																			18:00
18:15																			18:15
18:30																			18:30
18:45																			18:45
19:00																			19:00
19:15																			19:15
19:30																			19:30
19:45																			19:45
20:00																			20:00
20:15																			20:15
20:30																			20:30
20:45																			20:45
21:00																			21:00
21:15																			21:15
21:30																			21:30
21:45																			21:45
22:00																			22:00
ab 22:30																			ab 22:30

Turnhalle Humboldtstr. 81 Porz-Urbach	20:00-22:00	20:00-22:00 freies Training alle (kein Training in den Ferien) Schlüssel in der Küche im Clubheim, bitte ins Buch eintragen	20:00-22:00 freies Training alle (kein Training in den Ferien) Schlüssel in der Küche im Clubheim, bitte ins Buch eintragen	20:00-22:00 freies Training alle (kein Training in den Ferien) Schlüssel in der Küche im Clubheim, bitte ins Buch eintragen	20:00-22:00
Turnhalle Kupfergasse Porz-Urbach	20:00-22:00		20:00-22:00 freies Training alle (kein Training in den Ferien) Schlüssel in der Küche im Clubheim, bitte ins Buch eintragen		20:00-22:00
Schützenhaus Bartholomäustr. Porz-Urbach	20:00-22:00	20:00-21:30 Competition Training mit Dagmar Budde (Teilnehmer bitte anmelden)			20:00-22:00

Ausnahmen siehe TGC-Homepage www.tgc-porz.de im Internet unter "Termine". In den Schulferien NRW gilt ein separater **Ferien-Trainingsplan**.

rosa = Kindergruppen	hellblau = Sondertänze	grau= Rüstzeiten bzw. Sonstige Belegung	weiß= freies Training für alle Clubmitglieder (Gesellschafts- u. Turniertänzer, Salsa, DF), Musik nach Absprache, Sondertänze/HipHop/... nicht im EG
lila = Gesellschaftskreise	orange=Turniergruppen	hellgelb = freies Training Turnier-/BSW	grün=nicht-TGC-Gruppen

Freies Training ganzer nicht-Std/Lat-Gruppen ab ca. 5 Personen ist im Voraus unter info@tgc-porz.de anzumelden, um Verfügbarkeit eines Saals sicherzustellen und Konflikte zu vermeiden.

Umkleidezeiten OG	
Sondernutzung Kinder: OG, vordere Umkleide	Sondernutzung Kinder: OG, hintere Umkleide
Dienstag 15:00 – 18:15 Uhr Donnerstag 15:30 – 18:00 Uhr Freitag 16:00 – 18:20 Uhr	Dienstag 15:00 – 19:40 Uhr Donnerstag 15:00 – 19:00 Uhr Freitag 16:00 – 18:20 Uhr
Der Flur ist keine Umkleide! Die Nutzung der Kabine unter der Treppe ist nur Erwachsenen gestattet.	

Sondertraining Turniergruppen
Endrundentraining Standard/Latein im Gruppentraining donnerstags alle 2 Wochen im Wechsel: siehe Aushang "Termine"

Gästeteilnahme möglich:			
TSG1-8	DF/Salsa	Ballet (Erw.)	Pilates
Turniergruppen	Tango/Argentino	Zumba	med. Tanz

Trainer				
Christina Berger	Kindertanz	Oliver Käste	Turniertanz	Alex Rimmel Scarabäus
Rahma N. Garni	HipHop Dienstag (ab 2019)	Patric Paaß	TSG 5,2,7,4	Anne Schiel Meditative
Kreszentia Faßbender	HipHop alle, ab 2019: Montag+Mittwoch	Robert Soencksen	TSG 6,3	Frank Saynisch Tango
		Rüdiger Soltyshchek	DiscoFox+Salsa	Sandra Haßler Pilates
Ilde Diaz	Street Dance	Anna Riger	TSG 8	Nicole Brungs Ballett
Anna Riger	Kinder-Turnier	Patric Paaß, Camillo Sulzer, Eva Wigger	Einsteiger Freitag	Michaela Müller Zumba
Melanie Willutzki	Line Dance			