

TGC Rot-Weiß Porz - Trainingsplan

gültig ab: 01.01.2018

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	Sonntag	
	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																		
09:30																		
10:00			09:30 - 11:00 KSG Englisch	9:30-11:00 KSG Seniorentanz														
10:30																		
11:00																		
11:30			11:30-13:00 KSG QiGong		bis 14:00 freies Training alle	bis 14:15 freies Training alle												
12:00																		
12:30																		
13:00																		
13:30		13:30-15:00 KSG							bis 15:30 freies Training alle	11:30-15:00 freies Training alle	bis 19:00 freies Training alle	bis 17:00 freies Training alle	bis 17:00 freies Training alle	9:00-10:00 KSG fit für 100			09:00-15:30 Privatstd.	
14:00														10:15-11:15 KSG fit für 100				
14:30																		
14:45					14:15-15:15 KSG Fit für 100	14:15-15:15 HipHop Minis 3 (ab 5 Jahre)												
15:00					15:20-16:20 KSG (geblockt aber frei)	15:15-16:15 HipHop Minis 1 (6-9 Jahre)												
15:15	bis 20:15 freies Training alle	15:00-17:00 freies Training alle	ab 13:00 freies Training alle	11:00-16:30 freies Training alle														
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30	20:00-21:30 TSG 2 / TSG 5																	
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30	ab 21:30 freies Training alle	ab 20:00 freies Training alle																
21:45																		
22:00																		
ab 23:00																		

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		19:00-22:00 freies Training alle (kein Training in den Ferien) Schlüssel in der Küche im Clubheim, bitte ins Buch eintragen										
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														
Schützenhaus Bartholomäusstr. Porz-Urbach	20:00-22:00		20:00-21:30 Competition Training mit Dagmar Budde (Teilnehmer bitte anmelden)																

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	Dienstag 15:00 – 19:40 Uhr
Donnerstag 15:30 – 18:00 Uhr	Donnerstag 15:00 – 19:00 Uhr
Freitag 16:00 – 18:20 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"

Trainer			
Christina Berger	Kindertanz	Oliver Käste	Turniertanz
Rahma N. Gami	HipHop ab 2019	Patric Paaß	TSG 5,2,7,4, 9
Derya Kaptan	HipHop Dienstag	Robert Soencksen	TSG 6,3
Melanie Wirz	HipHop Mittwoch bis Ostern	Rüdiger Soltyschek	DiscoFox+Salsa
Kreszentia Fußbender	HipHop Mittwoch nach Ostern	Walerij Seidenberg	TSG 1
Anna Riger	Kinder-Turnier	Anna Riger	TSG 8
		Alex Rimmel	Scarabäus
		Anne Schiel	Meditative
		Frank Saynisch	Tango
		Sandra Haßler	Pilates
		Nicole Brungs	Ballett
		Swetlana Funk	Zumba