

# TGC Rot-Weiß Porz - Trainingsplan

gültig ab: 01.04.2018

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	11:00-14:30 freies Training alle	bis 17:00 freies Training alle	bis 17:00 freies Training alle				
14:00																		
14:30					14:15-15:15 KSG Fit für 100	14:15-15:15 HipHop Minis 3 (ab 5 Jahre)												
14:45																		
15:00	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	15:20-16:20 KSG (geblockt aber frei)	15:15-16:15 HipHop Minis 1 (6-9 Jahre)												
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30		17:00-18:30 LineDance		16:30-19:00 freies Training Standard + Latein (alle)	16:30-18:00 HipHop I (10-12 Jahre)	17:00-18:00 Ballett III												
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
ab 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				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 Bartholomäustr. 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](http://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](mailto:info@tgc-porz.de) anzumelden, um Verfügbarkeit eines Saals sicherzustellen und Konflikte zu vermeiden.**

Umkleidezeiten OG	
<b>Sondernutzung Kinder: OG, vordere Umkleide</b>	<b>Sondernutzung Kinder: OG, hintere Umkleide</b>
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
<b>Der Flur ist keine Umkleide!</b> 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"

Gästeliste mögliche:
TSG1-8    DF/Salsa    Ballett (Erw.)    Pilates
Turniergruppen    TangoArgentino    Zumba    med. Tanz

Trainer				
Christina Berger	Kindertanz	Oliver Kästle	Turniertanz	Alex Rimmel    Scarabäus
Rahma N. Gami	HipHop ab 2019	Patric Paaß	TSG 5,2,7,4	Anne Schiel    Meditative
Derya Kaptan	HipHop Dienstag	Robert Soencksen	TSG 6,3	Frank Saynisch    Tango
Kreszentia	Fußbender	Rüdiger Soltyshchek	DiscoFox+Salsa	Sandra Haßler    Pilates
		Walerij Seidenberg	TSG 1	Nicole Brungs    Ballett
Anna Riger	Kinder-Turnier	Anna Riger	TSG 8	Julia Markwart    Zumba