

TGC Rot-Weiß Porz - Trainingsplan

gültig ab: 10.08.2020

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Sa	Sonntag	Zeit
	Saal EG	Saal OG	JR	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	
09:00																		09:00
09:30																		09:30
10:00		09:30 - 11:00 KSG		9:30-11:00 KSG														10:00
10:30		Englisch		Seniorentanz														10:30
11:00																		11:00
11:30		11:30-13:00 KSG																11:30
12:00		QiGong						bis 15:00 freies Training alle										12:00
12:30								11:30-15:30 freies Training alle										12:30
13:00																		13:00
13:30																		13:30
14:00																		14:00
14:30		14:00-15:30 KSG																14:30
14:45																		14:45
15:00					14:30-15:30 HipHop Minis 4 (6-9 Jahre)	14:15-15:15 KSG Fit für 100												15:00
15:15																		15:15
15:30																		15:30
15:45																		15:45
16:00	bis 17:00 freies Training alle			11:00-19:00 freies Training alle														16:00
16:15																		16:15
16:30																		16:30
16:45																		16:45
17:00																		17:00
17:15																		17:15
17:30	17:00-18:00 Kinder BSW Einsteiger 9	16:30-18:00 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	19:00-20:00 freies Training alle			19:00-20:30 Gesellschaftskreis TSG 6														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
---	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

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
---	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

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=gesperrte Zeiten (Wechselzeiten, Begegnung minimieren)
gelb=Turniergruppen	lila = Gesellschaftskreise	weiß=freies Training (nur nach Kalendereintrag!)
		grün=nicht-TGC-Gruppen

Freies Training ist nur nach Anmeldung über einen Kalender möglich:
https://www.supersaas.de/schedule/tgc_porz/EG Saal EG
https://www.supersaas.de/schedule/tgc_porz/OG Saal OG
https://www.supersaas.de/schedule/tgc_porz/JR Jugendraum
https://www.supersaas.de/schedule/tgc_porz/Turnhallen

Max. Personenzahl im Saal	
EG	17
OG	15
JR	11

Umkleiden bleiben geschlossen
keine Umkleidemöglichkeit im TGC!!!

derzeit findet kein Endrundentraining statt

Corona-Legende:
rot markierte Gruppen wechseln temporär den Saal/die Zeit
Die Turnhallen sind derzeit nicht verfügbar

Trainer			
Rahma N. Garni	HipHop	Oliver Kästle	Turniertanz
Marlena Meier	Kindertanz (Do)	Patric Paaß	TSG 5,2,7,4
Anna Riger	Kinder Std+Lat BSW Ballett Mini-1	Robert Soencksen	TSG 6,3
Nicole Brungs	Ballett Di + Ballett 2	Rüdiger Soltyschel	DiscoFox+Salsa
Ildie Diez Diaz	Street Dance	Patric Paaß, C.Sulzer, E.	Einsteiger Freitag
Elisabeth Kautzor	Line Dance	Anna Riger	TSG8
		Alex Rimmel	Scarabäus
		Anne Schiel	Meditative
		Frank Saynisch	Tango
		Sandra Haßler	Pilates
		Stefan Möllmann	Zumba Freitag
		Yarisbel Fabrè Borrero	Cuba Fit