TGC Rot-Weiß Porz - Trainingsplan

gültig ab: 24.10.2022

Clubheim
Faustr. 90
Porz-Urbach

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	alle	Saal EG	Jugend-raum	
09:00											9:00-10:30 KSG Fit u. vital			9:00-10:00 KSG fit für 100					09:00
09:30		09:30 - 11:00 KSG (Sommer) Englisch	09:30 - 11:00 KSG (Winter) Englisch	9:30-11:00 KSG Seniorentanz					10:00-11:30 KSG Sitztanz Schongymnastik					10:15-11:15 KSG fit für 100					09:30
10:00																	12:00-13:30 TSG 8		10:00
10:30		11:30-13:00 KSG QiGong			bis 14:00 freies Training alle														10:30
11:00				11:00-19:00 freies Training alle															11:00
11:30																			11:30
12:00														12:00-15:00 freies Training alle					12:00
12:30																			12:30
13:00		13:00-16:30 freies Training alle																	13:00
13:30																			13:30
14:00	bis 17:00 freies Training alle		freies Training alle		14:15-15:15 KSG Tai Chi												13:30-18:00 freies Training alle		14:00
14:30																			14:30
14:45							15:00-16:00 Standard/Latein Minis 1 ab 4 Jahre				15:15-16:00 Kreativer Kindertanz (4-6 Jahre)			15:00-16:00 Standard/Latein Minis 2 ab 4J.	15:15-16:00 Ballett Minis (4-6 Jahre)				14:45
15:00					15:30-16:30 HipHop Minis 1 (6-9 Jahre)	15:30-17:00 KSG Taichi Platzhalter	15:30-16:30 HipHop Minis 2 (6-9 Jahre)			15:00-18:30 Privatstd. Oliver Kästle + freies Training									15:00
15:15																			15:15
15:30											16:00-17:00 Kreativer Kindertanz (6-9 Jahre)				16:00-16:55 Ballett 1 (7-9 Jahre)				15:30
15:45							16:00-17:00 Standard/Latein Turniertanz Einsteiger ab 7 J.							16:15-18:15 Kampfsport Kinder					15:45
16:00	16:00-17:00 Kinder BSW I				16:30-18:00 HipHop 1 (10-12 Jahre)				16:30-18:00 Hip Hop 3 Einsteiger (13-17 Jahre)		17:00-18:00 Kreativer Kindertanz (6-9 Jahre)								16:00
16:15																			16:15
16:30		16:30-18:00 LineDance																	16:30
16:45							17:00-18:00 Standard/Latein Turniertanz Fortgeschrittene	17:00-18:00 Street Jazz (10-13 Jahre)			17:00-18:00 Kinder 4 Contemporary (ab 10 Jahre)				17:00-17:55 Ballett 2 (ab 10 Jahre)				16:45
17:00	17:00-18:00 Kinder BSW II																		17:00
17:15											18:00-19:15 Teens Contemporary (ab 12 Jahre)								17:15
17:30					18:00-19:30 HipHop CompanY Class	18:00-19:30 Ballett 4 Fortgeschrittene Jugend/Erwachs.	18:00-19:00 freies Training alle	18:15-19:45 Meditation des Tanzens	18:00-19:30 Breaking	18:30-19:30 Turnier Latein Gruppe 1		ab 18:00 Aufwärm-training **Turnier-Paare**					18:00-19:30 DiscoFox Salsa	18:00-19:30 Street Style	17:30
17:45																			17:45
18:00	18:00-20:00 freies Training alle														18:00-20:00 freies Training alle				18:00
18:15																			18:15
18:30				19:00-20:30 Gesellschaftskreis TSG 6			19:00-20:30 Gesellschaftskreis TSG 7			19:30-20:30 Turnier Latein Gruppe 2	19:15-21:15 Scarabäus			18:30-19:30 Pilates					18:30
18:45		19:00-20:00 Street Jazz (>13 Jahre)															freies Training DF+Salsa		18:45
19:00																			19:00
19:15																			19:15
19:30					20:00-21:30 Cuba Fit	19:30-20:30 Ballett 3 Anfänger Jugend/Erwachs.		20:00-21:30 Tango Argentino	ab 19:30 freies Training StreetDance Breaking	20:30-21:30 Turnier Stand. Gruppe 1			20:00-21:30 Einsteiger TSG 1	19:45-21:15 ZUMBA					19:30
19:45																			19:45
20:00	20:00-21:30 Gesellschaftskreis TSG 2	20:00-21:00 Street Jazz (Erwachsene)	freies Training Breaking	20:30-22:00 Gesellschaftskreis TSG 3			20:30-22:00 Gesellschaftskreis TSG 4			21:30-22:30 Turnier Stand. Gruppe 2					freies Training Breaking		ab 20:00 freies Training alle		20:00
20:15																			20:15
20:30																			20:30
20:45																			20:45
21:00																			21:00
21:15																			21:15
21:30	ab 21:30 freies Training alle	ab 21:00 freies Training alle			ab 21:30 freies Training alle	ab 20:45 freies Training alle		ab 21:30 freies Training alle			ab 21:30 freies Training alle		ab 21:30 freies Training alle	ab 21:30 freies Training alle					21:30
21:45																			21:45
22:00																			22:00
ab 22:30	freies Training alle			freies Training alle			freies Training alle			freies Training alle			freies Training alle						ab 22:30

Turnhallen Porz-Urbach				
		20:00-22:00 freies Training alle **Humboldstr. 81** Schlüssel im Clubheim, bitte in Liste eintragen	**20:00-22:00 freies Training alle** **Kupfergasse** Schlüssel im Clubheim, bitte in Liste eintragen	**20:00-22:00 freies Training alle** **Humboldstr. 81** Schlüssel im Clubheim, bitte in Liste eintragen	**19:00-22:00 freies Training alle** **Humboldstr. 81** Schlüssel im Clubheim, bitte in Liste eintragen	

rosa=Kindergruppen	hellblau=Sondertänze	grau=gesperrte Zeiten (Wechselzeiten)	hell-Lila=Kinder Std/Lat
gelb=Turniergruppen	lila=Gesellschaftskreise	weiß=freies Training (nur nach Kalendereintrag!)	grün=nicht-TGC-Gruppen

Freies Training ist nur nach Kalendereintrag möglich: https://www.supersaas.de/schedule/tgc_porz
Der Kalender gibt Auskunft über zusätzliche freie Zeiten / sonstige Belegungszeiten.

Trainer

Oliver Kästle	Turnier Std/Lat	Patric Paaß	TSG 5,2,7,4	Marc Henkels	DiscoFox+Salsa	Elisabeth Kautzor	Line Dance	Bianka Amteta	Kindertanz Donnerstag	Loana Giaccone	StreetJazz	Stefan Möllmann	Zumba
Anna Riger	Kinder Std/Latein	Robert Soencksen	TSG 6,3	Frank Saynisch	Tango Argentino	Anne Schiel	Meditative	Lisa-Marie Brosien	HipHop Dienstag	Ildefonso Diez Diaz	Street Style	Yarisbel Fabré Borrero	Cuba Fit
Anna Riger	TSG 8	Patric Paaß, C.Sulzer, E. Wigger	TSG 1	Alex Remmel	Scarabäus	Sandra Haßler	Pilates	Rafik Chortani	HipHop Mittwoch	Martin Gut	Breaking	Nicole Brungs	Ballett