

# Stadtteil Wulfen Stand. 13.09. 2020

TSZ-Trainingszentrum, Rhönweg 7, Trainingssaal unten

**montags:** 17.00 – 19.00 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Relaese“ (8-12 J.)  
Leitung: Sarah Tebart & Kira Droste

19.00 – 20.00 Uhr **Step Aerobic!** Du willst dich zu flotter Musik bewegen? Dann bist Du bei Step Aerobic gut aufgehoben  
20.00 – 21.00 Uhr **Tabata!** Ist ein einfach intensives Intervalltraining wenn es um Fettabbau und Ausdauer geht.  
Leitung: Sabina Piontek

**dienstags:** 08.10 – 9.00 Uhr **Effektives Bewegungsprogramm**  
Leitung: Ruth Schulze-Tenberge

14.00 – 16.30 Uhr **Turnierpaare**  
Leitung: N.N

16.30 – 18.30 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Joy“ (9-15 J.)  
Leitung: Hanna Vorholt/Lynn Deckers

18.30 – 20.00 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Tari“  
Leitung: Theresa Wübbelt

**mittwochs:** 17.30 – 19.30 Uhr **Jazz & Modern Dance** „ReMixed“ (12-16 J.)  
Leitung: Nadine Liebehenz & Katharina Frieg

19.30 – 20.30 Uhr **deep Work / „Z“ Workout** (14 täg.wechsel)  
Mit funktionellen Ganzkörperübungen wird beim deep Work die Tiefenmuskulatur gestärkt. Das Workout vereint Tanz und Fitness  
Leitung: Miriam Gogol

**donnerstags:** 14.00 – 16.00 Uhr **Turnierpaare**  
Leitung: N.N

16.00 – 17.00 Uhr **TSZ-Tanzkindergarten** von 4-6 Jahre  
Leitung: Eileen Fechtner

17.00 – 19.00 Uhr **Jazz & Modern Dance** „deplase“ (9-12 J.)  
Leitung: Sabrina Lojdl & Eileen Bekeschus

19.30 – 21.30 Uhr **Gesellschaftstanzkreis TSC Wulfen e.V.**  
Leitung: TSC Wulfen e.V.

**freitags:** 16.00 – 17.30 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Peperoni“ (6–10 J.)  
Leitung Maxine Titherington & Caitlin Titherington

17.30 – 20.30 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Emosie“  
Leitung: Julia Tenhagen

**samstags:** 10.00 – 13.00 Uhr **Turnierpaare**

13.00 – 18.00 Uhr **Solo/ Duo/ Small Groups/Formationen**  
Leitung: div.

**sonntags:** 11.00 – 14.00 Uhr **TSZ Formationen**  
Leitung: div.

15.00 – 15.45 Uhr **Tanzkreis Wiedereinsteiger**  
15.45 – 17.00 Uhr **Gesellschaftstanzkreis**  
Leitung: Eugen Gal

## Trainingssaal oben

**montags:** 17.00 – 18.00 Uhr **Ballett für Kinder** 6 - 9 Jahre  
18.00 – 19.00 Uhr **Ballett/Technik für Jugendliche**  
19.00 – 20.30 Uhr **Techniktraining für Erwachsene**  
Leitung: Camila Scholtbach

**dienstags:** 09.05 – 10.05 Uhr Ein **effektives Bewegungsprogramm** mit Wirbelsäulenspezifischen Kräftigungs-, Dehn und Mobilisationsübungen zum Ausgleich einseitiger Alltagsbewegungen.(Senioren)  
10.15 -11.15 Uhr Ein **effektives Bewegungsprogramm** mit Wirbelsäulenspezifischen Kräftigungs-, Dehn und Mobilisationsübungen zum Ausgleich einseitiger Alltagsbewegungen. (offen für alle Altersgruppen)  
Leitung: Ruth Schulze-Tenberge

16.00 -18.30 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Peperoni“ 6–10  
Leitung: Maxine & Caitlin Titherington

18.30 – 19.00 Uhr **Fit am Abend !**  
Kräftigung und Ausdauer mit und ohne Step.  
19.00 – 20 Uhr Bodyfit, Gymnastik für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Mit und ohne Kleingeräte.  
Leitung: Melanie Mies

20.00 21.30 Uhr **\*Hochzeit Choreographien** nach Wunsch für Paare  
Leitung: Alexandra Jocks (\*Termine nach Verabredung)

**mittwochs:** 16.00 - 18.00 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Fiducia“ 8-11  
Leitung: Melissa Borutta & Louisa Heisterüber

18.15 -19.30 Uhr **Tabata** Intensives Intervalltraining wenn es um Fettabbau und Ausdauer geht.  
Leitung: Sabina Piontek

19.30 – 21.00 Uhr **Kundalini Yoga** stärkt die Nerven, sowie das Immunsystem, löst Spannungen hilft beim Stressabbau und macht körperlich und geistig fit.  
Leitung: Frauke Kattemann

**donnerstags:** 18.00 – 18.30 Uhr **Bauchkiller**...für stahlharte Bauchmuskeln und eine tolle Taille  
18.30 – 19.00 Uhr **Fitness**; Ganzkörpertraining für jedermann  
19.00 – 19.45 Uhr **Rückenfit**; Spezielles Training für die Stützmuskulatur. Bauch, Brust und Rücken werden gestärkt.  
Leitung: Tanja Ostwald

**freitags:** 16.30 – 18.30 Uhr **Cheerleading** „Sparkling Royals“ 10-16  
Leitung: Denise Kettler

**freitags:** 18.30 – 19.30 Uhr **Step Aerobic!** Du willst dich zu flotter Musik bewegen? Dann bist du bei Step Aerobic richtig.  
19.30 - 20.30 Uhr **Tabata!** Ist ein einfach intensives Intervall wenn es um Fettabbau und Ausdauer geht.  
Leitung: Sabina Piontek

**samstags:** 15.45 – 17.00 Uhr **Pilates** für Fortgeschrittene „Nach 10 Std. spürst Du den Unterschied. Nach 20 Std. siehst Du den Fortschritt. Nach 30 Std. hast Du einen neuen Körper“  
Leitung: Karin Schlarmann

# Stadtteil Hardt

Agatha Sporthalle, Nonnenkamp 22

**dienstags:** 16.30 – 17.30 Uhr **Jazz & Modern, Einsteiger** 6 - 9 Jahre  
Leitung: Julia & Lisa Bläser

**mittwochs:** 16.00 – 17.30 Uhr **TSZ Tanzkinder** 6 - 9 Jahre  
Leitung: Lilly Buchner/ & Sina Jansen

**donnerstags:** 19.00 -21.30 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Tari“  
Landesliga ab 14. J  
Leitung: Theresa Wübbelt

**freitags:** 17.30 – 19.30 Uhr **Jazz & Modern Dance** „Joy“  
Jugendverbandsliga  
Leitung: Hanna Vorholt & Lynn Deckers

19.30 – 22.00 Uhr **Jazz & Modern Formation** „maju“  
Regionalliga  
Leitung: Martina Buschmann

**samstags:** 09.00 – 13.00 Uhr **Jazz und Modern Dance** „Remixed“  
Landesliga  
Leitung: Nadine Liebehenz & Katharina Frieg

**sonntags:** 09.00 -11.00 Uhr **Jazz & Modern Formation** „maju“  
Leitung: Martina Buschmann

11.00 – 14.00 Uhr **Jazz & Modern Formation** „Emosie“  
Leitung: Julia Tenhagen

# Stadtteil Holsterhausen

Antonius Sporthalle, Heroldstraße 1

**dienstags:** 16.00 – 17.00 Uhr **Jazz & Modern Dance** 4 - 6 Jahre  
Leitung: Sabrina Lojdl/Francesca Müller

**sonntags:** 11.30 – 13.30 Uhr **Jazz & Modern Formation** „maju“  
Leitung: Martina Buschmann

# Stadtteil Rhade

Urbanus Sporthalle, Gymnastikraum, Erler Straße 41

**dienstags:** 17.00 – 18.00 Uhr **Jazz & Modern Dance** 6-9 Jahre  
Leitung: Franziska Timmer & Jennifer Enger