

Trainingsplan TSG Brilon

Quartal 1/2024 gilt ab 08.01.2024

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
14:00		Yoga (10:00 - 11:00)				
14:30		09.01. - 26.03.2024				
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00					Fortgeschritten C 17:00 Uhr (oT)	
17:30		Tai Chi-Kurs AOK Siegen 17.30 - 18.30 Uhr 06.02. - 09.04.2024				
18:00	Starter B 18 bis 19 Uhr		Line Dance Anfänger 18:15 Uhr	Fitness-Training 18:00 -19:00 Uhr	Fortgeschritten C 18:00 Uhr	
18:30						
19:00	Fortg. und Aufbau B 19 bis 20 Uhr	Anfänger 18:45 Uhr	Freies Training Discofox 19 Uhr	Line Dance Fortgeschritten A 19:00 Uhr	Fitness-Training 19:15 -20:15 Uhr	Aufbau A 19:00 Uhr
19:30						
20:00		Aufbau 19:45 Uhr		Line Dance Fortgeschritten B 19:45 Uhr		
20:30						
21:00						
22:00		ungerade KW	gerade KW			
Änderungen vorbehalten						

Trainer	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gruppe	Paartanz	Discofox	Line Dance	Fitness	Paartanz
14:00		Meike Bremer			
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					Gruppe eigenständig
17:30		Horst Würtz			
18:00	Übungsleiter			Sabine Hogrebe	Übungsleiter
18:30					
19:00	Übungsleiter	Weber 14 täglich	Gruppe + "Übungs- leiter"	Sabine Hogrebe	Übungsleiter
19:30					
20:00		Weber 14 täglich			
20:30					
21:00					
22:00		ungerade KW	gerade KW		
Kostspflichtige Nutzung des Trainingsraumes zum Tanztraining durch Mitglieder ist nach Absprache mit dem Vorstand jederzeit möglich					