

# Trainingsplan Tanz- Sport- Gemeinschaft Hamm

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Sachsenhalle	Sachsenhalle	Delpschule	Sachsenhalle	Delpschule	Sachsenhalle	Delpschule
10:00 Uhr							
10:30 Uhr	10:30 - 11:30						
11:00 Uhr	Zumba (R. Spantig)						
11:30 Uhr							
12:00 Uhr							
12:30 Uhr							
13:00 Uhr							
13:30 Uhr							
14:00 Uhr							
14:30 Uhr							
15:00 Uhr	15:15 - 16:00						
15:30 Uhr	Kinder 3-6 Jahre Margit Bernstein					14:30 – 15:30 Tanzflöhe 3-6 Jahre Margit Bernstein	10:00 - 18:00 Workshops, Turniervorbereitung u.a. gemäß Aushang
16:00 Uhr	16:00 - 17:00 Kinder ab 6 Jahre Margit Bernstein					15:30 – 16:30 dance kids ab 6 Jahre Margit Bernstein	sonst: Freies Training Standard/Latein
16:30 Uhr		16:30 - 17:15 Kinder 5-7 Jahre Margit Bernstein					
17:00 Uhr		17:15 - 18:15 Kinder ab 7 Jahre Margit Bernstein	16:30 – 18:30 Freies Training Standard/Latein		17:00 – 18:00 Aufbaugruppe JMD		15:30 - 20:00
17:30 Uhr				16:30 – 20:30 Freies Training Standard/Latein	17:30 - 18:30 Hip Hop Sarah Christ		Termine lt. Homepage
18:00 Uhr	18:00 - 19:00 Gruppentraining				18:00 - 19:00 Jazzdance		
18:30 Uhr	Latein S. und M. Stukan				18:30 - 19:00 Jazz Teens Joanna Poloczek		
19:00 Uhr	19:00 – 20:15 Gruppentraining	19:00 – 20:30 Breitensport	18:30 - 20:00 JMD-Formation "Independent" Joanna Poloczek		19:00 – 20:30 JMD-Formation "Independent" Joanna Poloczek		
19:30 Uhr	Standard S. und M. Stukan	Standard/Latein Christa und Norbert		18:00 - 21:45 Freies Training Latein	19:30 – 20:30 Vorturniergruppe Renate Spantig	19:00 - 21:45 Freies Training Breitensport	
20:00 Uhr					20:00 – 21:30 JMD-Breitensport „Just for fun“ Joanna Poloczek	Turnierpaare Standard/Latein	
20:30 Uhr	20:15 – 21:45 Gruppentraining Breitensport				20:30 – 21:30 Zumba Renate Spantig		
21:00 Uhr	Ehepaar Spantig (Std) und Ehepaar Nentwich (Lat.) im Wechsel						
21:30 Uhr							

**Kein allgemeiner Übungsbetrieb während der Schulferien!**