



Tanzen für die Ukraine

In den Schulferien finden die regulären Tanzstunden nicht statt

Hip Hop				
5-7 Jahre				
Mittwoch	The Kids Crew	16:15-17:05 Uhr	Marion + Lena K.	München
7-9 Jahre				
Montag	United Dancers	16:10-17:00 Uhr	Sonja + Yara	Gym 1
Montag	Fireflies	17:00-17:50 Uhr	Fabienne + Lilli G.	Berlin
Donnerstag	Risingstars	16:00-16:50 Uhr	Rika + Jana	Gym 2
Donnerstag	Flames	16:00-16:50 Uhr	Larissa + Alica	München
8-10 Jahre				
Montag	Girl Power	16:00-16:50 Uhr	Fabienne + Jule	Berlin
Donnerstag	Dance Kids	15:15-16:05 Uhr	Marion + Jana	Gym 1
Donnerstag	Starlights	17:15-18:05 Uhr	Alina + Leona	Sydney
Freitag	Fresh Kidz	15:15-16:05 Uhr	Larissa + Marisa	München
10-12 Jahre				
Mittwoch	Mixed Crew	16:30-17:20 Uhr	Xenia + Emelie	Gym 2
Donnerstag	Hip Hop Minis	16:00-16:50 Uhr	Frauke + Marnie	Berlin
Donnerstag	Beat Kids	17:00-17:50 Uhr	Rika + Jana	Gym 2
12-14 Jahre				
Dienstag	Diamonds	17:10-18:00 Uhr	Hannah + Lisa E.	Gym 2
Donnerstag	Hip Hop Kids	17:00-17:50 Uhr	Emilia + Marnie	Berlin
Donnerstag	Dancies	17:00-17:50 Uhr	Larissa + Alica	München
14-18 Jahre				
Donnerstag	Fancy Kidz	18:15-19:05 Uhr	Marnie + Fiona	Sydney
Freitag	No Limit	16:15-17:05 Uhr	Alica + Marisa	München
Erwachsene				
Mittwoch	Impression (ab 16 J.)	17:30-18:30 Uhr	Lisa + Jana	Gym 1
Mittwoch	X-cited (25-55 J.)	18:45-19:35 Uhr	Claudia	Gym 1

Breakdance "Street Stylez"				
Es sind Menschen mit und ohne Einschränkung ab 6 Jahren willkommen!				
Montag	Beginner + Fortgeschritten	16:15-17:45 Uhr	Nils	London
Dienstag	Beginner + Fortgeschritten	16:30-18:00 Uhr	Nils	Gym 1
Mittwoch	Beginner + Fortgeschritten	16:00-17:30 Uhr	Nils	Gym 1

Bambinis				
1,5-3 Jahre (mit Eltern)				
Montag	Mini-Bambinis (mit Eltern)	15:15-16:00 Uhr	Sonja + Yara	Gym 1
Donnerstag	Mini-Bambinis (mit Eltern)	16:15-17:00 Uhr	Marion	Gym 1
3-4 Jahre (ohne Eltern)				
Dienstag	Bambinis	15:15-16:05 Uhr	Marion + Aleja	Gym 2
Donnerstag	Bambinis	15:00-15:50 Uhr	Alica + Julia D.	Sydney
Freitag	Bambinis	16:00-16:50 Uhr	Emilia + Alina	Berlin/Sydney
4-6 Jahre (ohne Eltern)				
Montag	Bambinis	15:00-15:50 Uhr	Claudina + Nina	München
Mittwoch	Bambinis	15:15-16:05 Uhr	Marion + Laura	München

Ballett				
4-6 Jahre				
Donnerstag	Little Unicorns	15:15-16:05 Uhr	Sonja	London
7-13 Jahre				
Mittwoch	Little Swans	17:40-18:30 Uhr	Christina + Michelle	London
Donnerstag	Classic Beats	17:15-18:05 Uhr	Sonja	London
Erwachsene (ab 16 J.)				
Mittwoch	Klass. Ballett	19:45-20:35 Uhr	Michelle	London

Line Dance				
Erwachsene				
Dienstag	Line Dance für Einsteiger	20:00-20:45 Uhr	Claudia	Berlin

Seniorentanz 50+				
Dienstag	Schwungvoll	10.30-12.00 Uhr	Claudina	München



Hier findet ihr eine Übersicht unseres Kindersport-Programms. Die Übungsstunden sind dem Alter entsprechend aufgeteilt und können einfach ohne Voranmeldung besucht werden. Wir wünschen euch ganz viel Spaß!

Windelflitzer (1-3 Jahre)

		Ansprechpartnerin: Tanja Kamp		Telefon: 05971/974975
Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
Windelflitzer	Montag	09:00-10:15 Uhr	Judith Wiethölter	Tokio SportPARK
Windelflitzer	Montag	15:15-16:30 Uhr	Conny Foraita	Tokio SportPARK
Windelflitzer	Dienstag	09:00-10:00 Uhr	Sandra Bruns	Tokio SportPARK
Windelflitzer	Dienstag	10:15-11:15 Uhr	Sandra Bruns	Tokio SportPARK
Windelflitzer	Dienstag	15:00-16:00 Uhr	Angela de Beyer	SportFORUM Gym 1
Windelflitzer	Mittwoch	09:00-10:15 Uhr	Judith Wiethölter	Tokio SportPARK
Windelflitzer	Donnerstag	09:15-10:30 Uhr	Katja Liebich	Tokio SportPARK
Windelflitzer	Donnerstag	15:30-16:45 Uhr	Ann Kristin	Tokio SportPARK
Windelflitzer	Freitag	09:00-10:15 Uhr	Judith Wietholter	Tokio SportPARK
Windelflitzer	Freitag	10:15-11:15 Uhr	Mischa Fennhoff	SportFORUM, Gym 1
Windelflitzer	Freitag	15:00-16:00 Uhr	Angela de Beyer	SportFORUM Gym 1

Windelflitzer meets KiSS (2-4 Jahre)

		Ansprechpartnerin: Tanja Kamp		Telefon: 05971/974975
Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
Windelflitzer meets KiSS	Dienstag	16:00-17:00 Uhr	Sandra Bruns	TH Annetteschule
Windelflitzer meets KiSS	Mittwoch	16:00-17:00 Uhr	Lea Üffing	TH Annetteschule
Windelflitzer meets KiSS	Donnerstag	16:30-17:45 Uhr	Katja Liebich	TH Michaelschule
Winderflitzer meets KiSS	Freitag	16:00 -17:15 Uhr	Petra Haeisig	TH Overbergschule

KiSS (3-6 Jahre)

		Ansprechpartnerin: Darline Nahber		Telefon: 05971/974998
Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
KiSS	Montag	16:30-17:45 Uhr	Sandra Bruns/Marlon Heufert	TH Südeschule
KiSS Handball Minis	Dienstag	16:00-17:00Uhr	Maike Flüthmann/Sophie Koers	Euregio Gesamtschule
KiSS Fighting Kids	Dienstag	15:00-16:00 Uhr	Jana Feltkamp	SportPARK Tokio
KiSS	Dienstag	17:00-18:00 Uhr	Sandra Bruns/Alexander Klein	TH Annetteschule
KiSS	Mittwoch	17:00-18:00 Uhr	Lea Üffing/Alexander Klein	TH Annetteschule
KiSS	Donnerstag	16:30-18:00 Uhr	Moritz Exler/Sidney Theismann/Marlon Heufert	TH Südeschule
KiSS	Freitag	15:00-16:15 Uhr	Nina Bröring/Darline Nahber	TH Kardinal von Galen Schule

KiSS meets Sporties (5-7 Jahre)

		Ansprechpartnerin: Darline Nahber		Telefon: 05971/974998
Angebot	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
KiSS meets Sporties Fighting Kids	Dienstag	16:00-17:00 Uhr	Jana Feltkamp	Tokio SportPARK
KiSS meets Sporties Parkour	Dienstag	16:30-17:45 Uhr	Noel Stratmann/ Fenja Hagen	TH Johannesschule
KiSS meets Sporties Fighting Kids	Mittwoch	15:30-16:30 Uhr	Jana Feltkamp	Tokio SportPARK
KiSS meets Sporties	Donnerstag	16:00-17:15 Uhr	Darline Nahber/Sophie Koers/Fabian Bartella	TH Overbergschule

Sporties (6-12 Jahre)

		Ansprechpartnerin: Darline Nahber		Telefon: 05971/974998
Angebot	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Ort
Sporties Tischtennis	Montag	16:30-17:30 Uhr	Julia Dortmann	TH Nelson Mandela Schule
Sporties Handball	Montag	16:30-17:30 Uhr	Svea Becker/ Karin Hübeler	TH Nelson Mandela Schule
Sporties Tennis	Dienstag	15:00-16:00 Uhr	Moritz Exler	SportPARK / Tennishalle
Sporties Yoga	Dienstag	15:30-16:15 Uhr	Sandra Stratmann	SportFORUM Gym 3
Sporties Parkour	Dienstag	16:30-17:45Uhr	Niklas Kloos/Jan Schubert/Leo Laukötter	KDR Halle SportFORUM
Sporties Tennis	Mittwoch	15:00-16:00 Uhr	Moritz Exler	SportPARK / Tennishalle
Sporties Fighting Kids (6-9 Jahre)	Mittwoch	16:30-17:30 Uhr	Jana Feltkamp	Tokio SportPARK
Sporties Handball	Mittwoch □	17:00-18:15 Uhr	Svea Becker/ Karin Hübeler	TH Dionysianum
Sporties Volleyball	Donnerstag	17:00-18:00 Uhr	Sibel Kisa	TH Kopernikus Gymnasium
Sporties Inliner Spiel & Spaß	Donnerstag	17:00-18:00 Uhr	Frauke Lunkwitz/Jill Stratmann	SportPARK / Tennishalle
Sporties Power	Freitag	16:00-17:30 Uhr	Vaishnavi Murali/ Jill Stratmann	TH Annetteschule
Sporties Rolle, Radschlag und Co	Freitag	16:30-17:45 Uhr	Nina Bröring/Darline Nahber	TH Kardinal von Galen Schule
Sporties Fighting Kids (6-12 Jahre)	Freitag	15:05-16:05 Uhr	Jana Feltkamp	SportPARK Tokio
Sporties Rope Skipping	Freitag	16:00-16:45 Uhr	Lena Wiesch / Jessica Banholzer	SportPARK / Berlin
Sporties Parkour	Samstag	11:45-12:45 Uhr	Alex Petrov/Noel Stratmann	TH Johannesschule



Hier findet ihr eine Übersicht unserer Fitness-Kurse. Diese könnt ihr gerne ohne Voranmeldung besuchen. Unsere Fitness-Studios stehen euch ebenfalls zu den angegebenen Zeiten zur Verfügung.

GroupFitness

Ansprechpartnerin: Anka Jarvers

Telefon: 05971/974960

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer	Ort
Body Compact	Montag	09.20 - 10.05 Uhr	Anka Jarvers	Gym 1 SportFORUM
Zumba Fitness	Montag	19.15 - 20.05 Uhr	Anita Neumann	Halle München SportPARK
Body Compact	Dienstag	09.15 - 10.05 Uhr	Julia Schneider	Halle München SportPARK
RückenFit	Mittwoch	18.15 - 19.05 Uhr	Julia Schneider	KDR Halle SportFORUM
Body Compact	Mittwoch	19.15 - 20.05 Uhr	Julia Schneider	KDR Halle SportFORUM
Yoga für den Rücken	Freitag	08.15 - 09.05 Uhr	Julia Schneider	Halle München SportPARK
Body Compact	Freitag	10.00 - 10.50 Uhr	Anka Jarvers	Halle Berlin SportPARK

Fitness-Studios im SportPARK & SportFORUM

Ansprechpartner: Eike Saatjohann

Telefon: 05971/974970

Probetraining

Es ist ein Probetraining auf Deutsch oder Englisch möglich. Dieses kann vor Ort oder unter www.tvjahnreine.de/probetraining gebucht werden.

Personen die bereits in einem Studio trainiert haben, benötigen kein Probetraining. Bitte an der Eingangstür klingeln. Bitte bringt ein Handtuch zum Unterlegen an den Geräten mit.

Trainingszeiten

SportPARK

Montag bis Freitag	08.00 - 16.00 Uhr & 20.00 - 22.00 Uhr
Samstag und Sonntag	09.00 - 19.00 Uhr

SportFORUM

Montag bis Freitag	09.15 - 11.15 Uhr & 20.00 - 21.30 Uhr
Samstag und Sonntag	09.00 - 17.00 Uhr