TANZSPORTFREUNDE DÜLMEN E.V.

Trainingsplan *Herbst 2026*

Gültig vom 01.11. bis 31.12.2026

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SA	SONNTAG
15:00					**Smarties** 4-6 J. WARTELISTE		
16:00		**Steps** 7-9 J.	16:15 **Tanzflöhe** 3-4 J. WARTELISTE		**Wirbelwinde** 6-9 J. WARTELISTE		**Salsa-Anfänger-kurs** ab 08.11. · GKE
17:00	**FreeZE** ab 11 J.	**Base** 9-12 J.	17:15 **Jumpys** 4-6 J.				**Salsa, Merengue & Bachata** freies Training
18:00	**White Pearls** ab 15 J. 18:30 **Cross-Power*** Outdoor-Fitness	**Young-Stars** 9-12 J. WARTELISTE		18:15 **Body-Power Fitness** ab 16 J.			
19:00	**FEMiNiNE** ab 18 J.	**Rücken Vital** ab 16 J.	19:30 **Engpass-Dehnung*** im Clubheim	19:15 **Gesellschafts-kreis I** Erwachsene			

In den Ferien finden keine Kurse statt!

Warteliste: Bei Interesse an Kursen mit Warteliste bitte vorab per WhatsApp oder E-Mail anmelden.

Body-Power Fitness: im Sommer auf dem Dernekämper Schützenplatz, sonst im Clubheim. Anmeldung gern über WhatsApp (10er-Karte 70 €).

Engpass-Dehnung*: im Clubheim, individuell buchbar. 10er-Karte: 90 €.

GKE - geschlossene Kurseinheit: Kurs über 8-10 Einheiten, Anmeldung nur vor Kursbeginn möglich.

Cross-Power*: Outdoor-Fitness montags, 18:30-19:30 Uhr, individuell buchbar (10er-Karte 75 €). Ab Ende Oktober auf dem DJK-Sportplatz, ab März wieder im Wildpark.

Alle Kurse sind für **Mitglieder** ohne Zusatzkosten buchbar. Ansprechpartner sind unsere Trainerinnen und Trainer sowie der Vorstand.

Bevor du losfährst, prüfe bitte im **Vereinskalender**, ob der Termin stattfindet. Ist ein Kurs dort nicht eingetragen, fällt er an diesem Tag aus.