



Trainingsplan der TSA Mythos im SVF

Die Tanzsportabteilung ist in das Gesamtkonzept des Hallensports im SVF eingebettet. Neben einem breiten Gymnastikangebot gibt es für das Standardtanz folgende Optionen:

jeden Mittwoch

- A) 18:00 bis 19:00 Uhr, Paartanz als Hobby, max. 6 Paare
- B) 19:00 bis 20:00 Uhr, Tanzen für Singles, max. 7 Personen
- C) 20:00 bis 21:00 Uhr, Paartanz für Turniertänzer, max. 6 Paare
- D) 21:00 bis 22:00 Uhr, Interessenten, Einsteiger, Auffrischer etc.

Sonntag

- E) 14:00 bis 15:00 Uhr, Freies Üben mit Aufsicht
- 15:00 bis 16:00 Uhr, Feedback

Dienstag, Donnerstag, Sonntag

- F) 9:00 bis 11:00 Uhr, Freies Üben, auf Wunsch Feedback
- 20:00 bis 22:00 Uhr, Freies Üben, auf Wunsch Feedback

Die vorgestellte Struktur wird laufend überprüft und angepasst.

Die Option B kann auch von Paaren, bei zeitweiliger Abwesenheit eines Partners durch Beruf, Krankheit etc., genutzt werden. Bei allen Gruppen (Optionen A, B, C) liegt eine regelmäßige Teilnahme am Training aus pädagogischen Gründen im Interesse aller Beteiligten. Absagen bedürfen keiner Begründung, hilfreich ist dann ein Hinweis, ab wann wieder regelmäßig teilgenommen wird. Frühes Erscheinen zu den Trainingszeiten (10 Minuten vor Beginn) wird gerne gesehen. Die Benutzung der Umkleidekabinen trägt zu einem störungsfreien Ablauf der noch laufenden Trainingseinheit bei.

Das ist neu: Für die Optionen D, E und F wird um eine verbindliche Anmeldung per Email bis um 20:00 Uhr des Vortages gebeten. Bitte richten Sie diese an HPS_EU@gmx.de Es erfolgt eine umgehende Bestätigung.

Konditionen

Voraussetzung für die Teilnahme am Training ist die Mitgliedschaft im Sportverein 1930 Frauenberg e.V., Bereich Hallensport. Der Mitgliedsbeitrag beträgt **114 Euro** pro Person im Jahr. Für diesen Beitrag können alle Hallensportangebote genutzt werden. Der Beitrag wird per Lastschrift eingezogen. Die Mitgliedschaft ist mit einer Frist von 3 Monaten kündbar. Für die Teilnahme am Tanztraining wird ein Zuschlag von **16 Euro** pro Person und Jahr erhoben. Zu den Tanzangeboten sind die folgenden Kurse des Hallensports frei kombinierbar und können zu einem individuellen Sportprogramm zusammengestellt werden.

Jeden Montag

- 17:30 18:30 Uhr, LineDance mit Julia
- 19:00 20:00 Uhr, Reha-Sport mit Michaela

jeden Dienstag

- 14:00 15:00 Uhr, Sport für „Junggebliebene Ü60“ mit Heinz
- 19:00-20:00 Uhr, Ganzkörper-Workout mit Arite

jeden Donnerstag

- 15:00-16:00 Uhr, Reha-Sport mit Michaela
- 18:00 19:00 Uhr, Rückenfit-Workout mit Sarah
- 19:00-20:00 Uhr, Bauch, Beine, Po, Workout mit Sarah

jeden Freitag

- 9:00–10:30 Uhr, YOGA mit Alexandra

Übungsstätte

ist die **Bleibachhalle**
auf dem Sportgelände des **Sportverein 1930 Frauenberg e.V.**,
In den Weiden 1, 53881 Euskirchen-Frauenberg.

Kontakt:

Abteilungsleiter und Tanzcoach der **TSA Mythos im SVF** ist der S-Klasse-Tänzer Heinrich Paul Schmitz aus Euskirchen, Email: HPS_EU@gmx.de .
Bitte wenden Sie sich bei Fragen oder zur Terminabstimmung direkt an ihn.

