

**Trainingsplan für das Sonntagstraining ab August 2019 bis Januar 2020  
gültig für alle Gruppen der TSC-Standard / Latein Abteilung.**

Datum	Anfänger	Fortgeschrittene 1	Fortgeschrittene 2
25.08.2019	gemeinsames Training für alle Gruppen 18.00 – 19.30		
01.09.2019		17.30 - 19.00	19.00 - 20.30
08.09.2019	17.30 - 19.00 (1)	19.00 - 20.30	20.30 - 22.00
15.09.2019	17.30 - 19.00 (2)	<b>WS Bernd Junghans 10.30 -15.30 Uhr Block 1-3</b>	
22.09.2019	17.30 - 19.00 (3)	<b>Workshopaufbereitung</b>	
		19.00 – 20.00 Block 1	20.00 – 21.00 Block 2
		21.00 – 22.00 Block 3	
29.09.2019	17.30 - 19.00 (4)	20.30 - 22.00	19.00 - 20.30
06.10.2019	17.30 - 19.00 (6)	19.00 - 20.30	20.30 - 22.00
13.10.2019	17.30 - 19.00 (6)	20.30 - 22.00	19.00 - 20.30
20.10.2019	<b>Kein Training – Rock'n'Roll Plauschturnier</b>		
<b>Winterzeit Training ab jetzt 30 Minuten früher</b>			
27.10.2019	17.00 - 18.30 (7)	20.00 - 21.30	18.30 - 20.00
03.11.2019	17.00 - 18.30 (8)	18.30 - 20.00	20.00 - 21.30
10.11.2019	17.00 - 18.30 (9)	20.00 - 21.30	18.30 - 20.00
17.11.2019	17.00 - 18.30 (10)	18.30 - 20.00	20.00 - 21.30
24.11.2019	17.00 - 18.30 (11)	20.00 - 21.30	18.30 - 20.00
01.12.2019	17.00 - 18.30 (12)	18.30 - 20.00	20.00 - 21.30
08.12.2019	Kein Training	<b>WS Bernd Junghans 10.30 -15.30 Uhr Block 1-3</b>	
15.12.2019	17.00 - 18.30 (13)	<b>Workshopaufbereitung</b>	
		18.30 – 19.30 Block 1	19.30 – 20.30 Block 2
		20.30 – 21.30 Block 3	
22.12.2019	17.00 - 18.30 (14)	18.30 - 19.00 Plätzchen + Sekt für Anfänger, F1+F2	
		19.00 – 20.30 Tanz F1 + F2	
<b>Winterpause vom 23.12.19 - 05.01.20</b>			
12.01.2020		18.30 - 20.00	20.00 - 21.30
19.01.2020	<b>Discofox-WS Bernd Junghans 10.30 – 16.00 Uhr</b>		

Bei den oben genannten Terminen können sich Änderungen ergeben, die wir jedoch rechtzeitig mitteilen werden. Schaut 2 – 3 Tage davor in eurer Mailbox oder im Internet auf unserer Homepage nach!

Freies Wochentraining findet freitags um 20.30 - 22.00 Uhr in der Gymnastikhalle der Grundschule Zell statt!

**Geplante Aktivitäten 2019:**

- So. 08.09.2019** Neuer Anfängerkurs 1 von 08.09 – 22.12.2019
- So 15.09.2019** Workshop mit Bernd Junghans (in der Jahnturnhalle)
- Block 1 - 10.30 – 12.00 Uhr Jive /Swing (Fortgeschrittene)
  - Block 2 - 12.15 – 13.45 Uhr Langsamer Walzer (Basics und Technik)
  - Block 3 – 14:00 – 15.30 Uhr Samba (Basics und Technik)
- Sa 23.11.2019** Weihnachtsfeier im Gröbernhof in Zell (ab 18.30 Uhr)
- So 08.12.2019** Workshop mit Bernd Junghans (in der Ritter-von-Buß Halle)
- Block 1 - 10.30 – 12.00 Uhr Langsamer Walzer (Fortgeschrittene)
  - Block 2 - 12.15 – 13.45 Uhr Rumba (Technik)
  - Block 3 – 14:00 – 15.30 Uhr Quick-Stepp (Basics und Technik)
- So. 19.01.2020** Discofox-Workshop mit Bernd Junghans
- Block 1 - 10.30 – 13.00 Uhr
  - Block 2 - 13.30 – 16.00 Uhr

## Trainingsplan Abteilung Standard/Latein

August 2019 – Januar 2020

### Neue Regelung für Workshops

Alle Workshops werden in Blöcke aufgeteilt.  
Discofox und Salsa in 2 Blöcke, siehe andere Seite.  
Die restlichen Workshops werden in 3 Blöcke geteilt.

- **Block 1 - 10.30 – 12.00 Uhr - Tanz 1** anspruchsvollere Figuren
- **Block 2 - 12.15 – 13.45 Uhr - Tanz 2** für F1 + F2 Basics und einfache Figuren
- **Block 3 - 14.00 – 15.30 Uhr - Tanz 3** für F1 + F2 Basics und einfache Figuren

Die Kosten für **TSC-Mitglieder** pro Workshop liegen bei 5 Euro / Person / Block.  
Die Kosten für **Nicht-Mitglieder** liegen bei 15 Euro / Person / 1,5 h Block  
und 20 Euro / Person / 2,5 h Block (Discofox und Salsa).

### Änderung bei Trainingszeiten:

Mit der Umstellung der Sommerzeit auf Winterzeit verlegen wir die Trainingszeiten um eine halbe Stunde vor. Bitte beachten!  
Erstes Training mit neuer Zeit findet am 27. Oktober statt!



**TSC-Harmersbachtal e. V.  
Am Adlerteich 5  
77736 Zell a. H.**

- 1. Vorsitzender:** Markus Lehmann ☎ 0171 – 88 21 65 5 (Abteilungsleiter Rock'n'Roll)  
**Mail:** ml@tsc-harmersbachtal.de
- 2. Vorsitzender:** Karsten Weber ☎ 0170 – 18 76 39 8 (Abteilungsleiter Standard / Latein)  
**Mail:** kw@tsc-harmersbachtal.de
- Kassierer S/L:** Egon Pohlmann **Mail:** ep@tsc-harmersbachtal.de  
**Schifführer:** Raphaela Litterst **Mail:** rl@tsc-harmersbachtal.de  
**Sportwart S/L:** Gerold Walter **Mail:** gw@tsc-harmersbachtal.de  
**Beisitzer:** Marion Fritsch **Mail:** mf@tsc-harmersbachtal.de  
**Beisitzer:** Jörg Stoffels **Mail:** js@tsc-harmersbachtal.de
- Übungsleiter:** Gerold Walter (Standard / Latein und Discofox)  
Bernard Burgwal (Standard / Latein)  
Jan Becker (West Coast Swing / Discofox)
- Sportassistent:** Gabriele Walter (Discofox)

Aktuelle Infos immer unter <http://meintsc.de>