

# TABALiNGO – 1. Quartal 2025 – KURSPLAN



Training:	Zeit	Ort / Trainer	Infos
<b>MONTAG</b>	<b>13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4.</b>		
Ninja-Warrior MO-16	16.00-17.00	Warrior-Workout oder Boulder-Bude Björn & Marius	Nicht 6.1., 3.3.
Ninja Newbies (ab 6 Jahre)	17.00-18.00	Sport-Stube oder Warrior-Workout Björn & Marius & Paul/Jack	Nicht 6.1., 3.3.
Ninja-Warrior- (ab 6 Jahren)	17.00-18.00	Warrior-Workout oder Boulder-Bude Alex & Felix & Yannick & Jack/Paul	Nicht 6.1., 3.3.
Tanzen Neon-Youngster	17.00-18.00	TABALiNGO-Halle Kristina & Jule Schwarzlichttanztheater ab 6-11 J.	Nicht 6.1., 3.3.
Vielseitigkeits-Training	18.10-19.10	Sport-Stube/Halle Klaus & Eric & Marius	Nicht 6.1., 3.3.
Ninja-Warrior (ab 16-Erwachsene)	18.10-20.10	Warrior-Workout oder Boulder-Bude Alex / Zeitslot	Nicht 6.1., 3.3.
Tanzen Dark Dancers	18.10-19.10	TABALiNGO-Halle / Kristina & Jule Schwarzlichttanztheater ab 16 Jahre	Nicht 6.1., 3.3.
Capoeira	19.20-20.20	TABALiNGO-Halle Martinika	Nicht 6.1., 3.3.
Darts	19.20-20.20	Sport-Stube Sebastian	Nicht 6.1., 3.3.
<b>DIENSTAG</b>	<b>7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4.</b>		
Ninja-Warrior DI-16	16.00-17.00	Warrior-Workout oder Boulder-Bude Tristan	
Triballon (Hockey,Fußball, Basketball)	17.00-18.00	Nike-Nische Claas & Eric	
Ninja-Warrior DI-17	17.10-18.10	Warrior-Workout oder Boulder-Bude Tristan & Michael	
Ninja-Warrior DI-18	18.15-19.15	Warrior-Workout oder Boulder-Bude Tristan	
Tanzen Blue Magics	17.00-18.00	TABALiNGO-Halle / Ursula & Kristina Schwarzlichttanztheater ab 12 Jahre	
Taekwondo-1	17.00-18.00	Sport-Stube Erika & Celina	
Taekwondo-2	18.10-19.10	TABALiNGO-Halle Erika & Celina	
Fußball-Ü19-2	18.00-19.15	Creutz-Court Claas & Malte	
Yoga	19.20-20.35	Sport-Stube / Kirsten	Nicht 7.1.
<b>MITTWOCH</b>	<b>8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 19.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4.</b>		
Multi-Fit 1 (ab 6 Jahre)	16.00-16.50	TABALiNGO-Halle Björn & Marius	
Ninja-Warrior MI-16	16.00-17.00	Warrior-Workout oder Boulder-Bude Tristan & Marcel	
Multi-Fit 2 (ab 6 Jahre)	17.00-18.00	Sport-Stube Björn & Marius & Amelie	
Ninja-Warrior MI-17	17.10-18.10	Warrior-Workout oder Boulder-Bude Tristan & Marcel	
Basketball	17.00-18.00	Halle Höhenstr. 1) Ursula & Fabian & Eric	
Fußball U11	17.00-18.00	Tabalingo-Gelände Claas	
Fußball U15	18.10-19.10	Tabalingo-Gelände Claas & Tim	

Training:	Zeit	Ort / Trainer	Infos
Tischtennis	18.10-19.10	TABALiNGO-Halle Klaus & Björn & Marius	
Tai Chi	19.20-20.50	Sport-Stube Angelika	
<b>DONNERSTAG</b>	<b>9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4.</b>		
Bouldern-1	16-00-17.00	Boulder-Bude Tristan & Marius	Nicht 9.1., 27.2.
Bouldern-2	17.10-18.10	Boulder-Bude Tristan	Nicht 9.1., 27.2.
Bouldern-Zeitslot (ab 16-Erwachsene)	18.15-20.15	Boulder-Bude Tristan	Nicht 9.1., 27.2.
Ballspaß (6-12 Jahre)	17.00-18.00	TABALiNGO-Halle Claas & Alex & Marius	Nicht 27.2.
Theater	18.10-19.10	TABALiNGO-Halle Marion & Felix	Nicht 27.2.
Stockkampfkunst	18.10-19.10	Sport-Stube Klaus & Ursula (geschlossene Gruppe-auf Anfrage)	Nicht 27.2.
Stepper-Fitness	19.20-20.20	TABALiNGO-Halle / Melanie Erwachsene oder ab 14 Jahre	Nicht 27.2.
Fußball U19	18.10-19.10	Tabalingo-Gelände Claas	Nicht 27.2.
Fußball-Ü19-1	19.20-20.35	Tabalingo-Gelände Claas	Nicht 27.2.
<b>FREITAG</b>	<b>10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4.</b>		
Bogenschießen	14.40-15.40	Bogenschießstand/Halle Jörg & Udo	Nicht 11.4., 28.2.
Bogenschießen	16.00-17.00	Bogenschießstand/Halle Jörg	Nicht 11.4., 28.2.
Bogenschießen	17.00-18.00	Bogenschießstand/Halle Jörg	Nicht 11.4., 28.2.
Bouldern-3	17.00-18.00	Boulder-Bude Tristan	Nicht 10.1., 11.4., 28.2.
Tischkicker	17.00-18.00	Halbzeit-Haltestelle Klaus	Nicht 11.4., 28.2.

1) Sporthalle - Grundschule Höhenstraße 25, Stolberg-Donnerberg

## TABALiNGO – 1. Quartal 2025 – Preise:

Fußball, Tanzen, Basketball, Stockkampfkunst, Darts, Vielseitigkeitstraining, Tischtennis, Tischkicker, Triballon, Schwarzlichttheater, Yoga, Tai Chi, Capoeira, Taekwondo, Bogenschießen, Ninja-Warrior, Fit & Fun, Ninja Newbies, Bouldern, Stepper-Fitness, Ballspaß, Multi-Fit, alle Zeitslots
Kursbeitrag pro Quartal für alle: 60,-

Bei Familien und Mehrkursnutzern werden für jeden Kurs immer 10,- Euro abgezogen und generell die Maximalsumme von 160,- Euro pro Kursquartal nicht überschritten. Für Personen aus der Teilhabeleistung reichen die 180,- Euro Jahresbeitrag! **Alle Beiträge sind zu Beginn des Quartals fällig. Ausnahme: Die Kurse und Angebote sind über Ersatzpflege und nach § 45 SGB XI (zusätzliche Betreuungsleistung) abrechenbar! Dann berechnen wir pro Quartal 20,- Euro Verwaltungsgebühr, weil wir erst am Ende des Quartals abrechnen können.**

## FREITAGS-ANGEBOTE:

Wir holen an verschiedenen Schulen die Schüler ab für unser Freitagsangebot.

**Inklusive Sport- und Kulturangebote am Freitag-Nachmittag** für Kinder und Jugendliche einschließlich Mahlzeiten und Getränke

**Auswahl: 1. Bouldern 2. Bogenschießen 3. Tanzen 4. Fußball 5. Ballspaß 6. Fit & Fun 7. Basketball 8. Tischkicker 9. Acrylmalerei 10. Lego bauen 11. Darts**

Zeitplan:

12.30-13.30 Uhr	Mittagessen
13.30-14.30 Uhr	1. Trainingseinheit
14.30-14.40 Uhr	Trinkpause
14.40-15.40 Uhr	2. Trainingseinheit
15.40-16.00 Uhr	Keks-Pause
16.00-17.00 Uhr	3. Trainingseinheit

Folgende Termine sind geplant:

**10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4.**

**Achtung: Findet nicht statt am: 28.2. und 11.4.**

Kosten: 17,- € pro Stunde (auch über Pflegekasse abrechenbar)

## SAMSTAGS-ANGEBOTE:

Termine 2025	Fußball	Fit n Fun	Bouldern	Ninja-Warrior	Musical Gruppe	Rollsport Musical	Multisport	Nähen	Disco	Graffiti-Acryl
Sa 11.01.	11-17h	11-17h	3. Boulder-Wettkampftag							
So 12.01.	5. Tischkicker-Liga (14-17.00Uhr)									
Sa 18.01.				11-17h	11-17h				Disco	
Sa 25.01.		11-17h				11-16h				
Sa 01.02.					11-17h		11-17h			
Sa 08.02.	11-17h	11-17h	11-17h			11-16h		11-17h		
So 09.02.	6. Tischkicker-Liga (14-17.00Uhr)									
Sa 15.02.	kein Angebot									
Sa 22.02.	11-17h			Ninja-Wettkampf	11-17h				Disco	
Sa 01.03.	Karneval-kein Angebot									
Sa 08.03.		11-17h	11-17h							
So 09.03.	7. Tischkicker-Liga (14-17.00Uhr)									
Sa 15.03.	kein Angebot									
Sa 22.03.				11-17h		11-16h	11-17h	11-17h		
Sa 29.03.	11-17h	11-17h	11-17h		11-17h				Disco	11-17h
Sa 05.04.				11-17h		11-16h	11-17h			
So 06.04.	Finale Tischkicker-Liga (14-17.00Uhr) Eschweiler									

## Anmerkung:

### Kosten:

Fußball, Fit & Fun, Ninja-Warrior, Bouldern, Multisport/Triballon, Nähen, Graffiti, Musicalgruppe, Rollsportmusicalgruppe:

Teilnehmer mit Förderbedarf 90,- Euro und Teilnehmer ohne Förderbedarf 36,- Euro

### Disco:

18.01.2025, 22.02.2025 (Karnevalsdisco im Kostüm) und 29.03.2025 - 18.00 - 22.00 Uhr - Eintritt frei ohne Anmeldung ab 14 Jahren!

Am 18.01. und 29.03. mit Dartswettbewerb-Anmeldung bitte an Claas: [claas@tabalingo.de](mailto:claas@tabalingo.de)