

Trainingsplan Tanz & Fitness



Jazz- und Modern Dance

Eltern-Kind-Spielkiste ab „dem Laufen“ bis 3 Jahre
dienstags von 16:45-17:45 Uhr in der ASS-Sporthalle

Bewegungskiste für Jungs und Mädchen 4-6 Jahre
dienstags von 17:45-18:30 Uhr in der ASS-Sporthalle

Kiga Kids 3-5 Jahre
freitags von 15:30-16:30 Uhr in der ASS- Sporthalle

Small Smarties ab Vorschule bis 1. Klasse
freitags von 16:30-17:30 Uhr in der ASS- Sporthalle

Red Rabbits 2.-3. Klasse
freitags von 17:30-18:30 Uhr in der ASS- Sporthalle

Dancing Devils 3.-4. Klasse
freitags von 17:15-18:15 Uhr in der Manteuffel-Halle

No Name ab 5. Klasse und Älter!
montags von 16:30-18:00 Uhr in der Manteuffel-Halle
freitags von 15:30-17:00 Uhr in der ASS-Sporthalle

Ballett

Ballett Gruppe 1 (4-6 Jahre)
mittwochs von 16:30-17:15 Uhr bei Yol-Do-Sport

Ballett Gruppe 2 (1. Klasse und Älter)
mittwochs von 17:15-18:15 Uhr bei Yol-Do-Sport

Fortgeschrittene
freitags von 19:00-20:30 bei Yol-Do-Sport

Fitness-Kurse (mit Fitness-Flat oder Fitness-Card)

ZUMBA®
montags von 20:00-21:00 Uhr in der Manteuffel-Halle
(Kurs mit Ebony, genaue Termine siehe Homepage!)
freitags von 18:30-19:30 Uhr in der Manteuffel-Halle
(Kurs mit Alina, genaue Termine siehe Homepage!)

Fitness für Frauen (mit Andrea)
dienstags von 18:30-19:30 Uhr in der ASS-Sporthalle

Konditionstraining (spartenübergreifend für Mann und Frau, mit Jessi)
mittwochs von 20:00-21:00 Uhr in der Manteuffel-Halle

Dance Fitness (mit Steffi)
donnerstags von 18:00-19:00 Uhr bei Yol-Do-Sport

Für weitere Informationen stehen euch Yvonne Jordan unter 0173 / 5172822 oder Stefanie Wiegand, 0172 / 6844088 gerne zur Verfügung. Bei uns gibt es einen Familienbonus, z.B. wenn ein oder mehrere Kinder tanzen und die Eltern / Mamis an den Fitness-Kursen teilnehmen!