

# Trainingsplan Tanz & Fitness



**Das Training erfolgt in allen Kursen nach neuer Kleingruppenaufteilung. Neue Interessenten sind willkommen, müssen sich jedoch zuvor beim Trainer oder unter 0172-6844088 anmelden. Beim Training gelten die Verhaltensregeln des VCB zum Infektionsschutz!**

## **Spiel- und Bewegungskiste**

**Eltern-Kind-Spielkiste** ab „dem Laufen“ bis 3 Jahre  
dienstags von 16:45-17:45 Uhr in der ASS-Sporthalle  
**START: 25.08.2020, Gruppeneaufteilung in zweiwöchigem Wechsel**

**Bewegungskiste für Jungs und Mädchen** 4-6 Jahre  
dienstags von 17:45-18:45 Uhr in der ASS-Sporthalle  
**START: 25.08.2020**

## **Jazz- und Modern Dance**

**Kiga Kids** 3-5 Jahre  
freitags von 15:30-16:15 Uhr in der ASS- Sporthalle  
**START: 21.08.2020**

**Small Smarties** ab Vorschule bis 1. Klasse  
**Gruppe 1:** freitags von 16:30-17:15 Uhr in der ASS- Sporthalle  
**Gruppe 2:** freitags von 17:30-18:15 Uhr in der ASS- Sporthalle  
**START: 21.08.2020**

**Red Rabbits** (ca. 2. Klasse)  
dienstags von 16:00-16:55 Uhr in der Manteuffel-Halle  
**START: 25.08.2020**

**Dancing Devils** ab 5. Klasse  
dienstags von 17:00-18:00 Uhr in der Manteuffel-Halle  
**START: 25.08.2020**

**No Name** Jugendformation  
montags von 16:30-18:00 Uhr in der Manteuffel-Halle  
freitags von 15:30-17:00 Uhr in der ASS-Sporthalle

# Trainingsplan Tanz & Fitness



## Ballett

### Gruppe 1 (mind. 4 Jahre bis 1. Klasse)

mittwochs von 16:30-17:15 Uhr bei Yol-Do-Sport

**START: 26.08.2020**

### Gruppe 2 (2. Klasse und Älter)

mittwochs von 17:15-18:15 Uhr bei Yol-Do-Sport

**START: 19.08.2020**

### Fortgeschrittene

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

**START: 21.08.2020**

## Fitness-Kurse

### Body Fitness

dienstags von 18:30-19:30 Uhr in der ASS-Sporthalle oder Außengelände

**START: ab sofort**

### Konditionstraining (spartenübergreifend für Damen und Herren)

mittwochs von 20:00-21:00 Uhr in der Manteuffel-Halle oder Außengelände

**START: ab sofort**

### Dance Fitness

donnerstags von 18:00-19:00 Uhr bei Yol-Do-Sport

**START: ab sofort**

### ZUMBA

freitags von 18:30-19:30 Uhr in der Manteuffel-Halle

**START: ab 04.09.2020**

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!