

Trainingszeiten Tanz & Fitness



Kommt einfach zum Schnuppertraining vorbei!

Spiel und Spaß für Kids und Teens

Ansprechpartner Christina Engelbrecht (0157-82088898)

Eltern-Kind-Spielkiste ab „dem Laufen“ bis 4 Jahre
dienstags von 16:00-17:00 Uhr in der ASS-Sporthalle
Trainerin: Christina

Bewegungskiste Vorschule bis 1. Klasse
freitags von 16:15-17:15 Uhr in der ASS-Sporthalle
Trainerin: Rentje

Sportkiste Grundschulalter 2.-5. Klasse
dienstags von 17:15-18:15 Uhr in der ASS- Sporthalle
Trainerin: Fiona

Jazz- und Modern Dance

Ansprechpartner Stefanie Wiegand (0172-6844088) oder Yvonne Jordan (0173-5172822)

Kiga Kids (ca. 3-5 Jahre)
freitags von 16:15-17:15 Uhr in der ASS- Sporthalle
Trainerin: Stefanie mit Levia

Small Smarties (ab Vorschule bis 1. Klasse)
freitags von 15:15-16:15 Uhr in der ASS- Sporthalle
Trainerin: Stefanie mit Levia
(danach Möglichkeit zur Teilnahme an Bewegungskiste)

Just Jump (2.-3. Klasse)
montags von 16:30-17:30 Uhr in der Manteuffel-Halle
Trainerin: Yvonne mit Cayenne

Red Rabbits (4. Klasse)
montags von 17:30-18:30 Uhr in der Manteuffel-Halle
Trainerin: Yvonne mit Cayenne

Dancing Devils (ab 5. Klasse)
dienstags 16:00-17:30 Uhr ASS-Sporthalle
Trainerin: Diana und Christina

The Take Jugendgruppe (JMC)
montags von 20:00-22:00 Uhr in der Manteuffel-Halle
mittwochs von 18:00-20:00 Uhr in der Manteuffel-Halle
Trainerteam: Alena

Trainingszeiten Tanz & Fitness



Sportgymnastik (Turnen)

Ansprechpartnerin: Hjördis Märtins (0157-58923536)

NEU: Turnen für Kinder und Jugendliche (ab 1. Klasse bis Erwachsene)

freitags 15:15-16:30 in der ASS-Sporthalle

Trainerin Hjördis

Ballett

Ansprechpartnerin Sabrina Fechtner (0172-2792156)

Kinderballett Gruppe 1 (Mindestalter 4 Jahre)

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

Trainerin: Sabrina

Kinderballett Gruppe 2 (fortgeschrittene Jugendliche)

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

Trainerin: Sabrina

Fortgeschrittene (Jugend und Erwachsene)

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

Trainer: Edward

Fitness-Kurse

Ansprechpartnerin: Stefanie Wiegand (0172-6844088)

Body Work

Kraft ★★★★★

Kondition ★★★★★

Koordination ★★★★★

dienstags von 17:30-18:30 Uhr in der ASS-Sporthalle

Trainerin: Lea

ZUMBA®

Kraft ★★★☆☆

Kondition ★★★★★

Koordination ★★★★★

mittwochs von 18:00-19:00 Uhr in der ASS-Sporthalle

Trainerin: Evelyn

Yoga

Kraft ★★★☆☆

Kondition ★★★★★

Koordination ★★★★★

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

Trainerin: Hjördis

NEU: Workout

Kraft ★★★☆☆

Kondition ★★★★★

Koordination ★★★★★

freitags von 17:30-18:30 Uhr in der ASS-Halle

Trainerin: Stefanie

Trainingszeiten Volleyball

Die Trainingszeiten der Volleyballmannschaften findet man unter www.blockfrei.de unter Downloads!

BEITRAGSINFO: Als Mitglied kannst du an allen Kursen teilnehmen, die für dein Alter angeboten werden! Der Mitgliedsbeitrag beträgt pro Halbjahr 50,- €. Das zweite Familienmitglied zahlt nur noch die Hälfte und ab dem dritten Familienmitglied ist es kostenfrei. Abweichende Beiträge gibt es nur bei Leistungsformationen und beim Ballett für Fortgeschrittene. Bei Fragen spricht uns gerne an.