

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
Trainerteam: Fiona und Vivien

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
Trainerteam: Stefanie und Levia

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

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

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

Dancing Devils (5.-6. Klasse)
dienstags 16:00-17:30 Uhr ASS-Sporthalle
Trainerin: Diana und Christina

NEU: New Nation (ab 7. Klasse)

Derzeit gemeinsames Training mit The Take
mittwochs von 18:30-20:00 Uhr in der Manteuffel-Halle
neue Trainingszeit in Planung

The Take Leistungsformation (JMC)
montags von 20:00-22:00 Uhr in der Manteuffel-Halle
mittwochs von 18:30-20:00 Uhr in der Manteuffel-Halle
Trainerteam: Alena und Jasmin

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

Trainingszeiten Tanz & Fitness



Fitness-Kurse beim VC Blockfrei Hofgeismar e.V.

Ansprechpartnerin: Stefanie Wiegand (0172-6844088)

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

NEU: Step & Mix Kraft ★★★★★ Kondition ★★★★★ Koordination ★★★★★

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

Trainerin: Lea

NEU: Hula Hoop Kraft ★★★★★ Kondition ★★★★★ Koordination ★★★★★

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

Trainerin: Louisa

Wenn eigener Reifen vorhanden ist, einfach damit vorbeikommen und mitmachen! Wenn ein Leihreifen benötigt wird bitten wir um Voranmeldung per WhatsApp an 0176-60730515.

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

Workout Kraft ★★★★★ Kondition ★★★★★ Koordination ★★★★★

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

Trainerin: Stefanie

NEU: Strong Nation® Kraft ★★★★★ Kondition ★★★★★ Koordination ★★★★★

freitags von 19:00-20:00 Uhr in der Manteuffelhalle

Trainerin: Evelyn

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.