

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 ab 2. 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. 3-4 Jahre)
freitags von 16:15-17:15 Uhr in der ASS- Sporthalle
Trainerteam: Stefanie

Small Smarties (ca. 4-6 Jahre)
freitags von 15:15-16:15 Uhr in der ASS- Sporthalle
Trainerteam: Stefanie
(danach Möglichkeit zur Teilnahme an Bewegungskiste)

Just Jump (1.-2. Klasse)
montags von 16:30-17:30 Uhr in der Manteuffel-Halle
Trainerteam: Yvonne und Cayenne

Red Rabbits (3.-4. Klasse)
montags von 17:30-18:30 Uhr in der Manteuffel-Halle
Trainerteam: Yvonne und Cayenne

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

New Nation (ab 6. Klasse)
Mittwochs 17:00-18:30 Uhr
Treffen pünktlich 17:00 Uhr Nebeneingang links vom Rathaus
Trainerteam: Alena und Lena

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)

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

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

Trainerin Hjördis

Ballett

Ansprechpartnerin Sabrina Müller (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!

DIENSTAG

Step & Mix

Kraft ★★☆☆

Kondition ★★☆☆

Koordination ★★☆☆

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

Trainerin: Lea

Mittwoch

NEU: CIRCL Mobility®

Kraft ★☆☆☆

Kondition ★☆☆☆

Koordination ★☆☆☆

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

Trainerin: Evelyn

Donnerstag

NEU: Flex Fitness (abwechselnde Kursinhalte)

donnerstags von 17:00-18:00 Uhr in der ASS-Sporthalle (Sommer)

Trainerin: Hjördis, Evelyn und Lea

Yoga

Kraft ★☆☆☆

Kondition ★☆☆☆

Koordination ★☆☆☆

donnerstags von 18:00-19:00 Uhr bei Yol-Do-Sport oder Außengelände hinter ASS-Halle (Sommer)

Trainerin: Hjördis

Freitag

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.