# 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** ab 5 Jahre 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 und Ronja

**Small Smarties** (Vorschulkinder)
freitags von 15:15-16:15 Uhr in der ASS- Sporthalle
Trainerin: Stefanie und Svenja

**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

**New Nation** (ab 5. Klasse und Älter)
von 16.30-18.00 Uhr in der Stadthalle
Trainerteam: Alena und Christina

# Trainingszeiten Tanz & Fitness

## Jazz- und Modern Dance (Leistungsformation JMC)

**Move Motion** (Leistungsformation ab ca. 6. Klasse)
dienstags 16:00-17:45 Uhr ASS-Sporthalle
Samstags 8:30- 10:00 Uhr in der Manteuffel-Halle
Trainerteam: Diana und Lena (0175 8490014 oder 0152 37671712)
Schnuppertraining nach Absprache

**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
Trainer: Alena (0173727288736)
Schnuppertraining nach Absprache

## 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!**

### Montag

**Step & Mix** **Kraft** ★★★ **Kondition** ★★★ **Koordination** ★★☆

montags von 18:00-19:00 Uhr in der ASS-Sporthalle (rechtes Drittel)
Trainerin: Lea

### Dienstag

**Fitness-Zirkel und Flex-Training** **Kraft / Kondition / Koordination individuell**

dienstags von 17:45-18:45 Uhr in der ASS-Sporthalle (linkes Drittel)
Trainerin: Hjördis und Steffi

### Mittwoch

**ZUMBA® (und CIRCL Mobility®)** **Kraft** ★☆☆ **Kondition** ★☆☆ **Koordination** ★★☆

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

### Donnerstag

**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 sprecht uns gerne an.