

Montag

Line Dance (Einsteiger), 17:00 – 18:00 Uhr

Käppele Turnhalle, Sabine Lindauer

Fit4Ski, 18:00 – 19:00 Uhr

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Valerie Meeh

Vitalgymnastik 60+, 18:00 – 19:00 Uhr

Käppele Turnhalle, Sabine Lindauer

KAHA, 19:00 – 20:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Carmen Müller

Aero-Toning, 19:00 – 20:00 Uhr

Käppele Turnhalle, Carmela Jimenez

Soul and Bodywork (Pilates), 19:00 – 20:00 Uhr

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Charlotte Kirschbaum

Jazzdance ab 17 Jahre, 19:00 – 20:00 Uhr

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Julia Gedamke

Contemporary Dance Fusion, 20:00 – 21:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Andrea Förster

OneLimit (Fitness), 20:00 – 21:00 Uhr,

Käppele Turnhalle, Trainerteam

Jazzdance / Modern Dance, 20:15 – 21:45 Uhr

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Carmen Müller

Nordic Walking, 16:30 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: Senderstraße 90, Sabine Lindauer

Becken-Boden-Gymnastik, 18:00 – 19:00 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Sabine Lindauer

Yoga, 17:45 – 19:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Ulrike Lessmann

Kantaera, 19:00 – 20:00 Uhr

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Kerstin Reiling

Step Aerobic 19:00 – 20:00 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Sandra Manovski

Body-Power, 19:00 – 20 Uhr

Turnhalle Reichmannstraße, Madeleine Amos

AROHA ®, 19:00 – 20:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Carmen Müller

Faszien in Bewegung, 20:00 – 21:00 Uhr

Turnhalle Reichmannstraße, Madeleine Amos

Flow-Yoga, 20:15 – 21:15 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Martina Fegert

Dienstag

Mittwoch

Fit For Fun, 17:00 – 18:00 Uhr

Inselschule Pforzheim, Maurizio Cassaro

ZUMBA®, 18:45 – 19:45 Uhr

Sporthalle Kerschensteiner-Schule, Carmen Müller

Dance-Step, 19:00 – 20:00 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Verena Lindauer

Fit und Gesund, 19:00 – 20:00 Uhr

Turnhalle Reichmannstraße, Sabine Lindauer

Line Dance (Fortgeschrittene), 20:00 – 21:30 Uhr

Turnhalle Reichmannstraße, Sabine Lindauer

Jazzdance / Showdance, 20:00 – 21:30 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Maren Schmidt

„Accessorize“ Tanzgruppe, 20:15 – 22:00 Uhr

Turnhalle Reichmannstraße, Verena Lindauer

Fitness Mix, 18:00 – 19:00 Uhr

Turnhalle Reichmannstraße, Christine Ruoff

Line Dance (Einsteiger), 18:00 – 19:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Sabine Lindauer

Fitnessstraining nach Pilates-Prinzipien, 19:00 – 20:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Sonja Hilgert

Vorbeugende Rückengymnastik, 19:00 – 20:00 Uhr

Turnhalle Reichmannstraße, Sabine Lindauer

QiGong, 19:00 – 20:00 Uhr

Turnhalle Lomersheim, Kwok Wah Chan

Hanteltraining, 19:15 – 20:15 Uhr

Käppele Turnhalle, Christine Ruoff

Männer in Aktion, 20:15 – 21:30 Uhr

Käppele Turnhalle, Christine Ruoff

Entspannung und Körperwahrnehmung, 20:00 – 21:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Sabine Lindauer

Donnerstag

Freitag

Seniorentanz – Tänze aus aller Welt, 17:00 – 18:00 Uhr

Käppele Turnhalle, Sabine Lindauer

barre concept®, 17:00 – 18:00 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Valerie Meeh

Slow Fitness, 18:15 – 19:15 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Sabine Lindauer



**GYM AND
DANCE**e.v.
MÜHLACKER

GYM AND DANCE E.V. MÜHLACKER

Wochenplan Abend

GESCHÄFTSSTELLE: GYM AND DANCE E.V. MÜHLACKER

POSTFACH 11 19

75401 MÜHLACKER

07041 – 80 99 948 (NUR AB)

INFO@GYMANDDANCE.DE

WWW.GYMANDDANCE.DE

GYM WELT 

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

VEREINSBEITRAG: KINDER & JUGENDLICHE 40 EURO, AB 18 JAHREN 80 EURO

STAND: NOVEMBER 2018