

Montag

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

Käppele Turnhalle, Sabine Lindauer

Vitalgymnastik 60+, 18:00 – 19:00 Uhr

Käppele Turnhalle, Sabine Lindauer

FIT4SKI, 18:00 – 19:00 Uhr (ab 07.10.19)

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Valerie Meeh

KAHA, 19:00 – 20:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Carmen Müller

Aero-Toning, 19:00 – 20:00 Uhr

Käppele Turnhalle, Carmela Jimenez

Pilates, 19:00 – 20:00 Uhr

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Andrea Förster

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

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Julia Gedamke

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

Gymnastikraum der UvD-Schule, Andrea Förster

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

Käppele Turnhalle, Karen Winkler

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

Beckenboden trifft Bauchmuskulatur, 18:00 – 19:00 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Sabine Lindauer

Yoga, 17:45 – 19:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Ulrike Lessmann

Rope Skipping, 18:00 – 19:00 Uhr (ab 24.09.19)

Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Lisa Fischer

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, Trainer Team

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, Andrea Förster

Line Dance (Fortgeschr.), 17:00 – 18:00 Uhr

Gymnastikraum der UvD-Schule, Kerstin Müller

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 H.

Vorbeugende Rückengymnastik, 19:00 – 20:00 Uhr

Turnhalle Reichmannstraße, Sabine Lindauer

QiGong, 19:00 – 20:00 Uhr

Turnhalle Mörike Realschule, Kwok Wah Chan

PowerPump, 19:15 – 20:15 Uhr

Käppele Turnhalle, Christine Ruoff

Tai Chi, 20:00 – 21:00 Uhr

Turnhalle Mörike Realschule, Kwok Wah Chan

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 – darf ich bitten?, 17:00 – 18:00 Uhr

Tänze aus aller Welt, Folklore
Käppele Turnhalle, Sabine Lindauer

barre concept@, 17:00 – 18:00 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Valerie Meeh

Soul and Bodywork, 18:15 – 19:15 Uhr

FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Charlotte Kirschbaum



**GYM AND
DANCE e.v.
MÜHLACKER**

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

STAND: SEPTEMBER 2019

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