

Montag

- Line Dance (Einsteiger)**, 17:00 – 18:00 Uhr
Käppele Turnhalle, Sabine Lindauer
- Vitalgymnastik 60+**, 18:00 – 19:00 Uhr
Käppele Turnhalle, Sabine Lindauer
- Step-Einsteiger**, 18:00 – 19:00 Uhr (ab 17.02.20)
Käppele Turnhalle, Emmi Endörfer
- 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
- Dance-Fusion Contemporary**, 20:15 – 21:45 Uhr
Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Andrea Förster
- OneLimit (Fitness)**, 20:00 – 21:00 Uhr
Käppele Turnhalle, Trainer Team
- 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
- Yoga**, 17:45 – 19:00 Uhr
Gymnastikraum der UvD-Schule, Ulrike Lessmann
- Rope Skipping**, 18:00 – 19:00 Uhr
Turnhalle Reichmannstraße, Lisa Fischer
- Beckenboden trifft Bauchmuskulatur**, 18:00 – 19:00 Uhr
FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Sabine Lindauer
- Faszien in Bewegung**, 18:00 – 19:00 Uhr
Turnhalle Reichmannstraße, Madeleine Amos
- Step-Fortgeschrittene**, 19:00 – 20:00 Uhr
FitFabrik Hermle, Industriestraße 55, Sandra Manovski
- Body-Power**, 19:00 – 20:00 Uhr
Turnhalle Reichmannstraße, Madeleine Amos
- AROHA ®**, 19:00 – 20:00 Uhr
Gymnastikraum der UvD-Schule, Carmen Müller
- Kantaera®**, 19:00 – 20:00 Uhr
Lindachhalle 1, Ascherstraße Mühlacker, Kerstin Reiling
- 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

Donnerstag

- 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
- Qi Gong 1 (8 Brokat Übungen)**, 18:00 – 19:00 Uhr
Turnhalle Mörike Realschule, Kwok Wah Chan
- Fitnessstraining nach Pilates-Prinzipien**, 19:00 – 20:00 Uhr
Gymnastikraum der UvD-Schule, Sonja H.
- Qi Gong 2 (Taichi-Qigong)**, 19:00 – 20:00 Uhr
Turnhalle Mörike Realschule, Kwok Wah Chan
- Vorbeugende Rückengymnastik**, 19:00- 20:00 Uhr
Turnhalle Reichmannstraße, Sabine Lindauer
- PowerPump**, 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

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: JANUAR 2020 – ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN.

UNSER AKTUELLES PROGRAMM STETS AKTUELL UNTER WWW.GYMANDDANCE.DE

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