



## Online Sport Angebot

Wir freuen uns sehr den Mitgliedern von Gym and Dance während dem Lockdown ein Sportangebot über die Online Plattform Zoom anzubieten.

Bitte nehmt bei Interesse Kontakt zu unserer Geschäftsstelle auf, die Euch dann die direkte Handy-Nr. des Trainers übermittelt. Diese/r nimmt Euch gerne in die entsprechende WhatsApp Gruppe auf, damit Ihr die Zoom Einladung empfangen könnt.

Die Geschäftsstelle erreicht Ihr per E-Mail: [info@gymanddance.de](mailto:info@gymanddance.de)

### Erwachsene

#### Montag

9 Uhr, Fit in die Woche, Gabi Cassaro  
18 Uhr, Ausdauer-Training, Sabine Lindauer  
18 Uhr, Linedance, Kerstin Müller  
19 Uhr, KAHA®, Carmen Müller  
19 Uhr, Pilates Andrea Förster

#### Dienstag

18 Uhr, Body Power, Manuela Röse  
19 Uhr, Aroha®, Carmen Müller

#### Mittwoch

18 Uhr, Hanteltraining, Sabine Lindauer  
18 Uhr, Fit for Fun, Gabi Cassaro  
19 Uhr, Zumba®, Carmen Müller  
20 Uhr, Pilates plus, Andrea Förster

#### Donnerstag

9 Uhr, Fitness Mix, Christine Ruoff  
18 Uhr, Fitness Mix, Christine Ruoff  
18 Uhr, Linedance, Kerstin Müller  
19 Uhr, Wirbelsäulengymnastik, Sabine Lindauer

### Kinder

#### Montag

18 Uhr, Danceation, Miriam Lindauer

#### Freitag

17 Uhr, Bambini Tanz, Miriam Lindauer

### Bleibt gesund!

Mit sportlichen Grüßen

*Sabine Lindauer, Sabine Burkhard-Dürr und Nicole Walter*  
Vorstände Gym and Dance e.V.

[www.gymanddance.de](http://www.gymanddance.de)