

Gym and Dance e.V. Mühlacker, Stand 13.09.2020

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Halle	Anzahl	Outdoor	
						Sportfreunde	Anzahl Outdoor
Montag	09.05 - 09.55	Start in die Woche	Gabriele Cassaro	FitFabrik	10		
Montag	10.05 - 10.55	Morning mix	Gabriele Cassaro	FitFabrik	10		
Montag	17.05 - 17.55	Windelrocker	Miriam Lindauer	Reichmann	25		
Montag	17.05 - 17.55	Linedance Anfänger	Sabine Lindauer	Käppele	20		
Montag	18.05 - 18.55	Linedance Fortgeschrittene	Kerstin Müller	Gymnastikraum	12		
Montag	18.05 - 18.55	Vitalgymnasik 60+	Sabine Lindauer	Käppele	20		
Montag	18.05 - 18.55	Step Einsteiger	Emilia Endörfer	Käppele	15		
Montag	18.05 - 18.55	Fit for Ski	Valerie Meeh	Lindach 1.2	20		
Montag	18.05 - 18.55	Hip Hop	Julia Gedamke	Lindach 1.1	15		
Montag	18.05 - 18.55	Wettkampf Dancesation	Miriam Lindauer	Reichmann	25		
Montag	19.05 - 19.55	KAHA	Carmen Müller	Gymnastikraum	15		
Montag	19.05 - 19.55	Jazz Pasion	Julia Gedamke	Lindach 1.1	15		
Montag	19.05 - 19.55	Aero-Toning	Carmela Jimenez / Emilia Endörfer	Käppele	20		
Montag	19.05 - 19.55	Pilates	Andrea Förster	Lindach 1.2	25		
Montag	20.05 - 20.55	OneLimit (Fitness)	Sabine Lindauer	Käppele	20		
Montag	20.20 - 21.40	Dance Fusion	Andrea Förster	Lindach 1.2	20		
Montag	20.20 - 21.40	Jazz Dance Modern Dance	Carmen Müller	Lindach 1.1	15		
Dienstag	09.35 - 10.40	Yoga	Ulrike Leßmann	FitFabrik	10		
Dienstag	16.30 - 17.30	Nordic Walking	Sabine Lindauer			x	10
Dienstag	17.05 - 17.55	Tanzzwerge	Sharie Endres	Reichmann	20		
Dienstag	17.05 - 17.55	Dancekids	Nicole Propp	Reichmann	20		
Dienstag	17.50 - 18.55	Yoga	Ulrike Leßmann	Gymnastikraum	15		
Dienstag	18.05 - 18.55	Rope skipping	Lisa Fischer	Reichmann	15		
Dienstag	18.05 - 18.55	Boden-Becken-Gymnastik	Sabine Lindauer	FitFabrik	10		
Dienstag	18.05 - 18.55	Faszien in Bewegung	Madeleine Amos	Reichmann	20		
Dienstag	19.05 - 19.55	Step Fortgeschrittene	Sandra Manovski	FitFabrik	10		
Dienstag	19.05 - 19.55	KANTAERA	Kerstin Reiling	Lindach 1.2	25		
Dienstag	19.05 - 19.55	Bodypower	Madeleine Amos	Reichmann	25		

Dienstag	19.05 - 19.55	AROHA	Carmen Müller	Gymnastikraum	15	
Dienstag	20.20 - 21.10	Flow-Yoga	Sonja H.	Gymnastikraum	15	
Mittwoch	17.05 - 17.55	Fit for Fun	Gabriele Cassaro	Inselschule	14	
Mittwoch	18.05 - 18.55	Step für Anfänger	Emelie Endörfer	FitFabrik	10	
Mittwoch	18.35 - 19.25	Fit und Gesund	Sabine Lindauer	Reichmann	25	
Mittwoch	18.50 - 19.40	ZUMBA	Carmen Müller	Kerschensteiner	20	
Mittwoch	19.05 - 19.55	Dance-Step	Verena Lindauer	FitFabrik	10	
Mittwoch	20.05 - 21.25	Line Dance Fortgeschrittene	Sabine Lindauer	Reichmann	20	
Mittwoch	20.05 - 21.25	Jazzdance / Showdance	Andrea Förster	Mörike Real.	15	
Donnerstag	09.05 - 09.55	Nordic walking	Bärbel Schneider		20	x
Donnerstag	09.05 - 09.55	Fit am Morgen	Christine Ruoff	FitFabrik	10	
Donnerstag	17.05 - 17.55	Abenteuer Turnhalle	Valerie Amos	Reichmann	20	
Donnerstag	17.05 - 17.55	Line Dance Fortgeschrittene	Kerstin Müller	Gymnastikraum	15	
Donnerstag	18.05 - 18.55	Fitness Mix	Christine Ruoff	Reichmann	20	
Donnerstag	18.05 - 18.55	Line Dance Anfänger	Sabine Lindauer	Gymnastikraum	15	
Donnerstag	18.05 - 18.55	Qi Gong 1	Kwok-Wan Chan	Mörike Real.	15	
Donnerstag	19.05 - 19.55	Pilates	Sonja H.	Gymnastikraum	15	
Donnerstag	19.05 - 19.55	Qi Gong 2	Kwok-Wan Chan	Mörike Real.	15	
Donnerstag	19.05 - 19.55	Vorbeugende Rückengymnastik	Sabine Lindauer	Reichmann	25	
Donnerstag	19.20 - 20.10	Power Pump	Christine Ruoff	Käppele	10	
Donnerstag	20.05 - 20.55	Entspannung und Körperwahrne	Sabine Lindauer	Gymnastikraum	10	
Donnerstag	20.20 - 21.25	Männer in Aktion	Christine Ruoff	Käppele	20	
Freitag	09.05 - 09.55	Piates	Kerstin Reiling	Fitfabrik	10	
Freitag	10.05 - 10.55	Qi Gong	Alma Ruf	Fitfabrik	10	
Freitag	16.05 - 16.55	Puzelturnen	Miriam Lindauer	Gymnastikraum	15	
Freitag	17.05 - 17.55	Bambinies	Miriam Lindauer	Gymnastikraum	15	
Freitag	17.05 - 17.55	Seniorentanz	Sabine Lindauer	Käppele	20	
Freitag	17.05 - 17.55	barre concept	Valerie Meeh	Fitfabrik	10	
Freitag	18.15 - 19.15	Soul and Bodywork	Valerie Meeh	Fitfabrik	10	