



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

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

9.30 Uhr, Yoga, Ulrike Leßmann
17.45 Uhr, Yoga, Ulrike Leßmann
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

Freitag

18 Uhr, Curvy und Fit, Sabine Lindauer
18 Uhr, Barre Concept® für Fortgeschrittene, Valerie Meeh (90 Minuten)

Kinder

Montag

18 Uhr, Danceation (17 – 19 Jahre), Miriam Lindauer

Freitag

17 Uhr, Bambini Tanz, Miriam Lindauer

Das Aufzeichnen der Sportstunden ist aus Datenschutzgründen nicht erlaubt!

Bleibt gesund!

Mit sportlichen Grüßen

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