

Gym and Dance e.V. Mühlacker

Ab einer Inzidenz von über 35 gilt wieder folgendes:

Bei Präsenzsport bitte immer beim TrainerIn anmelden, da wir die maximalen Teilnehmerzahl beachten müssen.

Außerdem gelten die 3 G's: geimpft, getestet, genesen!

Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle	Anzahl	Outdoor Sportfreunde	Outdoor	entfällt
Montag	09.00 - 10.00	Start in die Woche	Maurizo Cassaro	x					
Montag	10.00 - 11.00	Morning Mix	Maurizo Cassaro	x					
Montag	09.30 - 10.30	Start in die Woche	Christine Ruoff						x
Montag	18.00 - 19.00	HipHop	Julia Gedamke		Lindach	15			x
Montag	18.00 - 19.00	Dancesation	Miriam Lindauer		Reichmann	25			
Montag	18.00 - 19.00	Linedance F	Kerstin Müller		Lindach	15			
Montag	18.00 - 19.00	Step Anfänger	Emmy Ehndörfer		Käppele	15			
Montag	18.00 - 19.00	Vitalgymnastik 70plus	Sabine Lindauer				x		
Montag	19.00 - 20.00	Kaha	Carmen Müller	x					
Montag	19.00 - 20.00	Pilates	Andrea Förster		Lindach	15			
Montag	19.00 - 20.00	Aerotoning	Emmy Ehndörfer		Käppele	15			
Montag	19.00 - 20.00	Linedance Anfänger	Sabine Lindauer		Käppele	15			
Montag	19.00 - 20.00	Jazzdance	Julia Gedamke						x
Montag	20.00 - 21.00	One Limit	Sabine Lindauer		Käppele	15			
Montag	20.00 - 21.00	Modern Dance	Carmen Müller						x
Dienstag	09.30 - 10.30	Yoga	Ulrike Lessmann				x		
Dienstag	16.30 - 17.30	Nordic Walking	Sabine Lindauer				x		
Dienstag	17.45 - 18.45	Yoga	Ulrike Lessmann				x		
Dienstag	18.00 - 19.00	Rope Skipping	Lisa Fischer						x
Dienstag	18.00 - 19.00	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer		Hermle	8			
Dienstag	19.00 - 20.00	Body Power	Manuela Röse		Reichmann	25			
Dienstag	19.00 - 20.00	Aroha	Carmen Müller	x					
Dienstag	19.00 - 20.00	Kantaera	Kerstin Reiling		Lindach	15			x
Dienstag	19.00 - 20.00	Step-Aerobic	Sandra Manovski		Hermle	8			
Dienstag	20.15 - 21.15	Flow Yoga	Sonja H.						x
Mittwoch	17.00 - 18.00	Fit for Fun	Maurizio Cassaro	x					
Mittwoch	18.45 - 19.45	Zumba	Carmen Müller	x					
Mittwoch	19.00 - 20.00	Dance Step	Verena Lindauer						x
Mittwoch	19.00 - 20.00	Fit und Gesund	Sabine Lindauer		Reichmann	25			
Mittwoch	20.00 - 21.00	Linedance F	Sabine Lindauer		Reichmann	25			
Mittwoch	20.00 - 21.00	Pilates	Andrea Förster	x					
Donnerstag	09.00 - 10.00	Nordic Walking	Bärbel Schneider					x	
Donnerstag	09.00 - 10.00	Fit am Morgen	Christine Ruoff	x					
Donnerstag	18.00 - 19.00	Qigong	Herr Chan				x		

Donnerstag	18.00 - 19.00	Fitness Mix	Christine Ruoff	x			
Donnerstag	19.00 - 20.00	Qigong	Herr Chan			x	
Donnerstag	19.00 - 20.00	Rückengymnastik	Sabine Lindauer		Reichmann	25	
Donnerstag	19.00 - 20.00	Power Pump	Christine Ruoff		Käppele	15	x
Donnerstag	20.00 - 21.00	Männer in Aktion	Christine Ruoff		Käppele	15	x
Freitag	9.00 - 10.00	Pilates	Kerstin Reiling		Hermle	8	x
Freitag	09.30 - 10.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	x			
Freitag	10.00 - 11.00	Qigong	Alma Ruf				x
Freitag	17.00 - 18.00	Barre Concept	Valerie Meeh	x			
Freitag	17.30 - 18.30	Seniorentanz	Sabine Lindauer		Käppele	15	
Freitag	18.00 - 19.00	Soul and Bodywork	Valerie Meeh	x			
Freitag	19.00 - 20.00	Curvy Fit	Sabine Lindauer	x			

Kinder / Jugendliche

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle	Anzahl	Outdoor Sportfreunde	Outdoor	entfällt
Montag	17.00 - 18.00	Windelrocker	Miriam Lindauer		Reichmann	25			
Montag	18.00 - 19.00	HipHop	Julia Gedamke		Linchach	15			
Dienstag	17.00 - 18.00	Tanzzwerg	Shari Endres, Alina Dreger				x		
Dienstag	18.00 - 19.00	Dance Kids	Jessica Malysev, Nicole Propp		Reichmann	15			
Dienstag	18.00 - 19.00	Rope Skipping	Lisa Fischer		Reichmann	15			x
Donnerstag	17.00 - 18.00	Abenteuer Turnhalle	Valerie Amos				x		
Freitag	17.00 - 18.00	Bambinis	Miriam Lindauer				x		