

Gym and Dance e.V. Mühlacker

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

Außerdem gelten die 3 G's: geimpft, getestet, genesen! UND Maske tragen vom Eingang bis zum Platz!

Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle	Anzahl
Montag	9.00 - 10.00	Start in die Woche	Maurizio Cassaro		Hermle bis Okto.	
Montag	10.00 - 11.00	Start in die Woche	Maurizio Cassaro		Hermle bis Okto.	
Montag	18.00 - 19.00		frei		Lindach	15
Montag	18.00 - 19.00	Skigymnastik	Manuela Röse, Carina Schmidt		Lindach	
Montag	18.00 - 19.00	Dancesation	Miriam Lindauer		Reichmann	25
Montag	18.00 - 19.00	Linedance Fortgeschrittene	Kerstin Müller		Lindach	15
Montag	18.00 - 19.00	Step Anfänger	Emmy Ehndörfer		Käppele	15
Montag	18.00 - 19.00	Vitalgymnastik 70plus	Sabine Lindauer		Käppelle	
Montag	19.00 - 20.00	Kaha	Carmen Müller		Lindach	
Montag	19.00 - 20.00	Pilates	Andrea Förster		Lindach	15
Montag	19.00 - 20.00	Aerotoning	Carmela Cairo		Käppele	15
Montag	19.00 - 20.00	Linedance Anfänger	Sabine Lindauer		Käppele	15
Montag	20.00 - 21.00	One Limit	Sabine Lindauer		Käppele	15
Montag	20.00 - 21.00	Modern Dance	Carmen Müller		Lindach	
Montag	19.00 - 20.30	Jazzdance Erwachsene	Julia Gedamke		erst ab Januar 22	
Montag	20.00 - 21.00	Jazzdance Teens	Andrea Förster		Lindach	
Dienstag	10.00 - 11.15	Yoga	Ulrike Lessmann		MV	
Dienstag	16.30 - 17.30	Nordic Walking	Sabine Lindauer		Senderhang	
Dienstag	17.45 - 18.45	Yoga	Ulrike Lessmann		MV	
Dienstag	18.00 - 19.00	Rope Skipping	Lisa Fischer		Reichmann	
Dienstag	18.00 - 19.00	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer		Hermle bis Okto.	8
Dienstag	19.30 - 20.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	x		
Dienstag	19.00 - 20.00	Body Power	Manuela Röse		Reichmann	25
Dienstag	19.00 - 20.00	Aroha	Carmen Müller		MSC-Clubheim	
Dienstag	19.00 - 20.00	Kantaera	Kerstin Reiling		Lindach	15
Dienstag	19.00 - 20.00	Step-Aerobic	Sandra Manovski		Reichmann	8
Dienstag	20.15 - 21.15	Flow Yoga	Sonja		Reichmann	
Mittwoch	17.00 - 18.00	Fit for Fun	Maurizio Cassaro		Inselschule	
Mittwoch	18.45 - 19.45	Zumba	Carmen Müller		Kerschensteiner	
Mittwoch	19.00 - 20.00	Dance Step	Verena Lindauer		Hermle bis Okto.	
Mittwoch	19.00 - 20.00	Fit und Gesund	Sabine Lindauer		Reichmann	25
Mittwoch	20.00 - 21.00	Linedance Fortgeschrittene	Sabine Lindauer		Reichmann	25
Mittwoch	20.00 - 21.00	Pilates	Andrea Förster	x		

Donnerstag	09.00 - 10.00	Nordic Walking	Bärbel Schneider	Hallenbad	
Donnerstag	09.00 - 10.00	Fit am Morgen	Christine Ruoff	Hermle bis Okto.	
Donnerstag	18.00 - 19.00	Qigong	Herr Chan	MSC-Clubheim	
Donnerstag	18.00 - 19.00	HipHop	Albert	Käppelle Turnhalle	
Donnerstag	18.00 - 19.00	Fitness Mix	Christine Ruoff	Reichmann	
Donnerstag	19.00 - 20.00	Qigong	Herr Chan	MSC-Clubheim	
Donnerstag	19.00 - 20.00	Rückengymnastik	Sabine Lindauer	Reichmann	25
Donnerstag	19.15 - 20.15	Power Pump	Christine Ruoff	Käppele	15
Donnerstag	19.00 - 20.00	Fitness nach Pilates	S. H.	TUP	
Donnerstag	20.15 - 21.30	Männer in Aktion	Christine Ruoff	Käppele	15
Freitag	09.00 - 10.00	Pilates	Kerstin Reiling	Hermle bis Okto.	8
Freitag	09.30 - 10.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	x	
Freitag	10.00 - 11.00	Qigong	Alma Ruf	Hermle bis Okto.	
Freitag	17.00 - 18.00	Barre Concept	Valerie Meeh	Hermle bis Okto.	
Freitag	17.30 - 18.30	Seniorentanz	Sabine Lindauer	Käppele	15
Freitag	18.00 - 19.00	Soul and Bodywork	Valerie Meeh	Hermle bis Okto.	
Freitag	19.00 - 20.00	Curvy Fit	Sabine Lindauer	x	
Kinder / Jugendliche					

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle	Anzahl
Montag	17.00 - 18.00	Windelocker	Miriam Lindauer		Reichmann	25
Montag	18.00 - 19.00	HipHop	Julia Gedamke		Lindach ab Januar 22	15
Dienstag	17.00 - 18.00	Tanzzwerg	Shari Endres, Alina Dreger		Reichmann	
Dienstag	17.00 - 18.00	Dance Kids	Jessica Malysev, Nicole Propp		Reichmann	15
Dienstag	18.00 - 19.00	Rope Skipping	Lisa Fischer		Reichmann	15
Donnerstag	17.00 - 18.00	Abenteuer Turnhalle	Valerie Amos		Reichmann	
Freitag	16.00 - 17.00	Bambinis	Miriam Lindauer		TSV Großglattbach	
Freitag	17.00 - 18.00	Purzelturnen	Miram Lindauer		TSV Großglattbach	