

Gym and Dance e.V. Mühlacker

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

Außerdem gelten die 2 G's: geimpft oder genesen! UND Maske tragen vom Eingang bis zum Platz!

Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle
Montag	09.00 - 10.00	Start in die Woche	Christine Ruoff		Hermle
Montag	18.00 - 19.00	Skigymnastik	Manuela Röse, Carina Schmidt		Lindach
Montag	18.00 - 19.00	Dancesation	Miriam Lindauer		Reichmann
Montag	18.00 - 19.00	Linedance F	Kerstin Müller		Lindach
Montag	18.00 - 19.00	Step Anfänger	Winterpause		
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
Montag	19.00 - 20.00	Aerotoning	Carmela Cairo		Käppele
Montag	19.00 - 20.00	Linedance Beginner	Sabine Lindauer		Käppele
Montag	19.00 - 20.30	Jazzdance Erwachsene	Julia Gedamke		erst ab Januar 22
Montag	20.00 - 21.00	One Limit	Sabine Lindauer		Käppele
Montag	20.00 - 21.00	Modern Dance	Carmen Müller		Lindach
Montag	20.00 - 21.00	Jazzdance Teens	Andrea Förster		Lindach
Dienstag	09.30 - 10.45	Yoga	Ulrike Lessmann	x	
Dienstag	16.30 - 17.30	Nordic Walking	Sabine Lindauer		Senderhang
Dienstag	17.45 - 19.00	Yoga	Ulrike Lessmann	x	
Dienstag	18.00 - 19.00	Rope Skipping	Winterpause		
Dienstag	18.00 - 19.00	Beckenboden-Gymnastik	Beckenboden-Gymnastik	x	
Dienstag	19.30 - 20.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	x	
Dienstag	19.00 - 20.00	Body Power	Manuela Röse	x	
Dienstag	19.00 - 20.00	Aroha	Carmen Müller		Reichmann
Dienstag	19.00 - 20.00	Kantaera	Kerstin Reiling		Lindach
Dienstag	19.00 - 20.00	Step-Aerobic	Sandra Manovski		Hermle
Dienstag	20.15 - 21.15	Flow Yoga	S.H.		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	Winterpause	
Mittwoch	19.00 - 20.00	Fit und Gesund	Sabine Lindauer	Reichmann
Mittwoch	20.00 - 21.00	Linedance F	Sabine Lindauer	Reichmann
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	x
Donnerstag	18.00 - 19.00	Qigong	Herr Chan	Vereinszimmer Lomersheim
Donnerstag	18.00 - 19.00	Fitness Mix	Christine Ruoff	Reichmann
Donnerstag	18.00 - 19.00	HipHop	Igmata	Reichmann
Donnerstag	19.00 - 20.00	Rückengymnastik	Sabine Lindauer	Reichmann
Donnerstag	19.15 - 20.15	Power Pump	Christine Ruoff	Käppele
Donnerstag	19.00 - 20.00	Fitness nach Pilates	S. H.	TUP
Donnerstag	20.15 - 21.30	Männer in Aktion	Christine Ruoff	Käppele
Freitag	09.00 - 10.00	Pilates	Kerstin Reiling	Hermle
Freitag	09.30 - 10.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	x
Freitag	10.00 - 11.00	Qigong	Alma Ruf	MV
Freitag	17.00 - 18.00	Barre Concept	Valerie Meeh	Hermle
Freitag	17.30 - 18.30	Seniorentanz	Winterpause	
Freitag	18.15 - 19.15	Pilates. Body & Soulwork	Valerie Meeh	Hermle
Freitag	19.00 - 20.00	Curvy Fit	Sabine Lindauer	x

Kinder / Jugendliche

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle
Montag	17.00 - 18.00	Windelrocker	Winterpause		
Montag	18.00 - 19.00	HipHop	Julia Gedamke		Lindach ab Januar 22
Dienstag	17.00 - 18.00	Tanzzwerg	Winterpause		
Dienstag	17.00 - 18.00	Dance Kids	Winterpause		
Dienstag	18.00 - 19.00	Rope Skipping	Winterpause		
Donnerstag	17.00 - 18.00	Abenteuer Turnhalle	Winterpause		
Freitag	16.00 - 17.00	Purzelturnen	Winterpause		
Freitag	17.00 - 18.00	Bambinis	Winterpause		