

HulaHoop

HulaHoop ist gut für Bauchmuskeln und Tiefenmuskeln, dabei trainieren wir ganz nebenbei unsere Koordination und das Körpergefühl.

Der Trendsport des Jahres - viel Spaß beim "Hullern".

Wann: ab Dienstag 26.04.2022, 18 Uhr

Wo: Turnhalle Reichmannstraße Dürrmenz

Trainerin: Christine Ruoff

5 Abende 30 €

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ein eigener HulaHoop Reifen mitgebracht wird.

HipHop

In dieser HipHop Stunde tanzen Mädchen und Jungs zusammen in einer Gruppe. Wichtig ist hier der Teamgeist, denn Synchronität ist von großer Bedeutung, wenn man sich dafür entscheidet mit anderen gemeinsam in der Gruppe zu tanzen.

HipHop ab 15 Jahren

Wann: ab Donnerstag, 24.03.2022, 18 Uhr

Wo: Turnhalle Reichmannstraße Dürrmenz

Trainerin: Ikmete Imeri

HipHop ab 11 Jahren

Wann: ab Dienstag, 26.04.2022, 18 Uhr

Wo: Turnhalle Reichmannstraße Dürrmenz

Trainerin: Sophie Brunner

10 Abende 20 €

Jazzdance

Es erwartet euch in jeder Stunde ein Warm-Up, Techniktraining und tolle Choreographien.

Getanzt wird zu Film-/ Musicalmusik, aktuellen Charts oder Musik, die einfach gefällt. Für alle ab 14 Jahren.

Wann: ab Montag 28.03.2022, 18 Uhr

Wo: Lindachhalle Mühlacker

Trainerin: Andrea Förster

10 Abende 20 €

Line Dance Kids

Tanzen auf der Linie nach leichten Choreographien, meist nach Country Musik.

Linedance fördert die Kondition, die Konzentration und natürlich den Spaß! Für Jungs und Mädels ab 11 Jahren.

Wann: ab Dienstag 22.03.2022, 18 Uhr

Wo: Turnhalle Reichmannstraße Dürrmenz

Trainerin: Kerstin Müller

10 Abende 20 €

...Bewegen in Wald und Wiese
ein leichtes Sportprogramm für Ältere, die schon lange keinen
Sport oder noch nie Sport gemacht haben.
In diesem Kurs üben wir die Aktivitäten des täglichen Lebens.

Wann: ab Donnerstag 28.04.2022, 10 Uhr
Wo: Treffpunkt Hallenbad Mühlacker
Trainerin: Sabine Lindauer, Emilia Endörfer

10 Vormittage 20 €



Weitere Infos und Anmeldung unter info@gymanddance.de

Voraussetzung für den Erwerb einer 5er oder 10er Karte ist eine passive Mitgliedschaft in unserem Verein (Jahresgebühr 10 €). Die passive Mitgliedschaft endet zum Jahresende. Für unsere aktiven Mitglieder fallen keine weiteren Kursgebühren an.

Unser komplettes Wochenprogramm immer aktuell
unter www.gymanddance.de

GYM AND DANCE E.V. MÜHLACKER

Neue Kurse

für Jung und Alt,
für Einsteiger, Ungeübte,
für Sportliche und alle, die es
werden möchten

GESCHÄFTSSTELLE: GYM AND DANCE E.V. MÜHLACKER
POSTFACH 11 19
75401 MÜHLACKER
07041 – 80 99 948 (NUR AB)

INFO@GYMANDDANCE.DE
WWW.GYMANDDANCE.DE

GYM WELT

GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN