

Gym and Dance e.V. Mühlacker

Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle
Montag	08.30 - 09.30	Morning Stretch	Trainerteam		MV Wullesee
Montag	09.30 - 10.30	FunTone	Trainerteam		MV Wullesee
Montag	18.00 - 19.00	Fit4Summer	Manuela Röse, Carina Schmidt		Lindach
Montag	18.00 - 19.00	Dancesation	Miriam Lindauer		Reichmann
Montag	18.00 - 19.00	Linedance F	Kerstin Müller		MSC Wullesee
Montag	18.00 - 19.00	Step Anfänger	Emmy Ehndörfer		Käppele
Montag	18.00 - 19.00	Vitalgymnastik 70plus	Sabine Lindauer		Käppele
Montag	19.00 - 20.00	Kaha	Carmen Müller		Lindach
Montag	19.00 - 20.00	Pilates	Andrea Förster		Lindach
Montag	19.00 - 20.00	FunTone	Madeleine Amos-Nabrotzki		Käppele
Montag	19.00 - 20.00	Linedance Beginner	Sabine Lindauer		Käppele
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	Pilates Plus	Andrea Förster		Lindach
Dienstag	09.30 - 10.45	Yoga	Ulrike Lessmann		MV Wullesee
Dienstag	16.30 - 17.30	Nordic Walking	Sabine Lindauer		Senderhang
Dienstag	17.45 - 19.00	Yoga	Ulrike Lessmann		MV Wullesee
Dienstag	18.00 - 19.00	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer		FitFabrik Hermle
Dienstag	19.30 - 20.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	X	
Dienstag	19.00 - 20.00	Body Power	Manuela Röse		Reichmann
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		FitFabrik Hermle
Dienstag	20.00 - 21.15	Flow Yoga	Sonja		MSC Wullesee
Mittwoch	09.00 - 10.00	Fit am Morgen	Christine Ruoff	X	

Mittwoch	17.00 - 18.00	Fit for Fun	Maurizio Cassaro		Inselschule PF
Mittwoch	18.45 - 19.45	Zumba	Carmen Müller		Turnh. Mühlhausen
Mittwoch	19.00 - 20.00	Fit und Gesund	Sabine Lindauer		Reichmann
Mittwoch	20.00 - 21.00	Linedance F	Sabine Lindauer		Reichmann
Donnerstag	09.00 - 10.00	Nordic Walking	Bärbel Schneider		Hallenbad
Donnerstag	18.00 - 19.00	Fitness Mix	Christine Ruoff	X	
Donnerstag	19.00 - 20.00	Rückengymnastik	Sabine Lindauer		Reichmann
Donnerstag	19.00 - 20.00	Qigong	Herr Chan		Turnhalle Lomersh.
Donnerstag	19.15 - 20.15	Power Pump	Christine Ruoff		Käppele
Donnerstag	19.15 - 20.15	Fitness nach Pilates	Sonja		MSC Wullesee
Donnerstag	20.15 - 21.30	Männer in Aktion	Christine Ruoff		Käppele
Freitag	09.30 - 10.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	X	
Freitag	10.00 - 11.00	Pilates	Kerstin Reiling		FitFabrik Hermle
Freitag	10.00 - 11.00	Qigong	Alma Ruf		MV Wullesee
Freitag	17.00 - 18.00	Barre Concept	Valerie Meeh		FitFabrik Hermle
Freitag	17.30 - 18.30	Seniorentanz	Sabine Lindauer		Käppele
Freitag	18.00 - 19.00	Pilates. Body- & Soulwork	Valerie Meeh		FitFabrik 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	Miriam Lindauer		Reichmann
Montag	18.00 - 19.00	Dance-Spirit ab 15 Jahren	Andrea Förster		Lindach
Dienstag	17.00 - 18.00	Tanzzwerg	Alina Dreger, Nicole Propp		Reichmann
Dienstag	17.00 - 18.00	Dance Kids	Jessica Malysev		Reichmann
Dienstag	18.00 - 19.00	HipHop	Sophie Brunner		Reichmann
Donnerstag	17.00 - 18.00	Abenteuer Turnhalle	V. Amos, M. Pannwitz, R. Lombarto		Reichmann
Freitag	16.00 - 17.00	Purzelturnen	Miriam Lindauer		Großglattbach
Freitag	17.00 - 18.00	Bambinis	Miriam Lindauer		Großglattbach